

**PENGARUH *BODY SHAMING* TERHADAP *SELF BLAMING* PADA
REMAJA DI KARANG TARUNA PERUMNAS NGEMBAT ASRI
GEMOLONG**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ushuluddin dan Dakwah

Institut Agama Islam Negeri Surakarta

Untuk Memenuhi Sebagai Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Sosial



Oleh:

EKA SUCI NUR LAILY

NIM. 161.221.103

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN DAN DAKWAH
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI SURAKARTA**

2020

ALFIN MIFTAHUL KHAIRI, M.Pd.

**DOSEN PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM
INSTITUT AGAMA ISLAM SURAKARTA**

NOTA PEMBIMBING

Hal : Proposal Skripsi Sdri. Eka Suci Nur Laily

Lamp : Eksemplar

Kepada Yth.

Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah

IAIN Surakarta

Assalamualaikum Wr. Wb

Setelah membaca, meneliti, mengoreksi dan mengadakan perbaikan seperlunya terhadap proposal saudara:

Nama : Eka Suci Nur Laily

NIM : 161221103

Judul : Pengaruh *Body Shaming* Terhadap *Self Blaming* Pada
Remaja Di Karang Taruna Perumnas Ngembat Asri
Gemolong, Sragen

Dengan ini kami menilai proposal tersebut dapat disetujui untuk diajukan pada Seminar Proposal Program Studi Bimbingan Konseling Islam Institut Agama Islam Negeri Surakarta.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb

Surakarta, 7 Oktober 2020

Pembimbing



Alfin Miftahul Khairi, M.Pd.
NIP. 19890518 201701 1 108

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : Eka Suci Nur Laily
NIM : 161221103
Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam
Fakultas : Usluhuddin dan Dakwah

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa dalam skripsi saya yang berjudul : “Pengaruh *Body Shaming* Terhadap *Self Blaming* pada Remaja di Karang Taruna Perumnas Ngembat Asri Gemolong” adalah hasil karya atau penelitian saya sendiri dan bukan plagiasi dan bukan hasil karya orang lain.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya. Apabila terbukti pernyataan ini tidak benar, maka sepenuhnya menjadi tanggung jawab peneliti.

Surakarta, 23 Oktober 2020

Yang Menyatakan



Eka Suci Nur Laily

NIM. 161221103

HALAMAN PENGESAHAN

**PENGARUH *BODY SHAMING* TERHADAP *SELF BLAMING* PADA
REMAJA DI KARANG TARUNA PERUMNAS NGEMBAT ASRI
GEMOLONG**

Disusun Oleh:

Eka Suci Nur Laily

NIM. 16. 12.2.1.103

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi Prodi Bimbingan dan
Konseling Islam Institut Agama Islam Negeri Surakarta Pada Hari Senin 23
Oktober 2020 dan dinyatakan telah LULUS Memenuhi memenuhi persyaratan
guna memperoleh Gelar Sarjana Sosial.

Surakarta, 23 Oktober 2020

Penguji Utama,



Dr. Imam Mujahid, S.Ag., M.Pd.

NIP. 19740509 200003 1 002

Penguji I / Sekertaris Sidang



Vera Imanti, M.Psi., PSIKOLOG

NIP. 19810816 201701 2 172

Penguji II / Ketua Sidang



Alfin Miftahul Khairi, S.Sos.I., M.Pd.

NIP. 19890518 201701 1 108

Mengetahui

Dekan Fakultas Usluhyuddin dan Dakwah



Dr. Islah, M. Ag.

NIP. 19730522 200312 1 001

HALAMAN PERSEMBAHAN

Pertama kali peneliti mengucapkan rasa syukur yang tak terhingga kepada Allah SWT, yang telah memberikan kekuatan dan kelapangan, yang telah menjawab doa-doa, yang telah memberikan kesabaran dalam situasi apapun.

Saya persembahkan skripsi ini kepada :

1. Orang Tua Tercinta Bapak Samingun Dan Ibu Tri Mulyani yang telah membesarkan, mendidik, memotivasi, dan juga mendoakan setiap langkahku dengan penuh ikhlas, kasih sayang, dan kesabaran.
2. Adikku Dwiana Febriyan Nur Laily yang selalu memberikan semangat untuk segera menyelesaikan skripsi.
3. Teman dan sahabat, terimakasih kalian selalu berada disisi saya dan selalu membantu saya. Tanpa inspirasi, dorongan, dan dukungan yang telah kalian berikan kepada saya.
4. Teman-teman BKI C Angkatan 2016 IAIN Surakarta.
5. Keluarga Besar Marching Band IAIN Surakarta.
6. Teman-teman di Perumnas Ngembat Asri.
7. Almamaterku, tercintan IAIN Surakarta.

MOTTO

مَنْ لَمْ يَشْكُرِ الْقَلِيلَ لَمْ يَشْكُرِ الْكَثِيرَ

“Barang siapa yang tidak mensyukuri yang sedikit, maka ia tidak akan mampu mensyukuri sesuatu yang banyak.” (HR. Ahmad, 4/278)

ABSTRAK

EKA SUCI NUR LAILY, NIM : 16.12.2.1.103, PENGARUH *BODY SHAMING* TERHADAP *SELF BLAMING* PADA REMAJA DI KARANG TARUNA PERUMNAS NGEMBAT ASRI GEMOLONG. Skripsi, Program Studi Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Ushuluddin dan Dakwah. Institut Agama Islam Negeri Surakarta. 2020.

Masa remaja merupakan masa peralihan antara masa anak-anak menuju masa orang dewasa sehingga remaja memiliki emosi yang belum stabil dan belum bisa membedakan mana yang benar dan salah. Remaja sering kali mejadi korban dan pelaku dalam *body shaming* oleh orang-orang terdekat seperti keluarga, masyarakat, dan temannya sendiri dengan bercanda. Remaja yang cuek tidak akan menanggapi, tetapi remaja yang tidak bisa menerima komentar dari lingkungannya akan cenderung menyalahkan diri sendiri (*self blaming*). Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh *body shaming* terhadap *self blaming* pada remaja di karang taruna Perumnas Ngembat Asri Gemolong.

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif jenis korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja karang taruna berjumlah 79 orang. Pengambilan sampel penelitian menggunakan teknik *purposive sampling*. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 56 remaja di karang taruna perumnas Ngembat Asri. Alat pengumpulan data menggunakan dokumentasi, kuesioner dengan menggunakan skala *body shaming* dan skala *self blaming*. Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan digunakan teknik analisis *Simple Linier Regression* dengan bantuan Microsoft Excel 2016 dan SPSS versi 23.0.

Berdasarkan hasil penelitian dan perhitungan dalam pengujian hipotesis dengan menggunakan teknik analisis *Simple Linier Regression* didapatkan nilai korelasi / hubungan yaitu sebesar 0,498. Koefisien determinasi sebesar 0,248 yang berarti bahwa pengaruh variabel bebas (*Body Shaming*) terhadap variabel terikat (*Self Blaming*) adalah sebesar 24,8%. Maka dapat disimpulkan bahwa H_a diterima dan H_0 ditolak, artinya ada pengaruh antara *body shaming* terhadap *self blaming* pada remaja di Karang Taruna Perumnas Ngembat Asri Gemolong.

Kata Kunci : *body shaming, self blaming*

ABSTRACT

EKA SUCI NUR LAILY, NIM : 16.12.2.1.103, THE EFFECT OF BODY SHAMING ON SELF BLAMING IN ADOLESCENTS IN YOUTH ORGANIZATION TARUNA CORAL PERUMNAS NGEMBAT ASRI GEMOLONG. Thesis, Islamic Counseling Guidance Study Program, Faculty of Ushuluddin and Da'wah. The State Islamic Institute of Surakarta. 2020.

Adolescence is a time of transition from childhood to adulthood, so that adolescents have unstable emotion and have not yet differentiated what is right and wrong. Adolescents often became victims and perpetrators of body shaming by people closest to them such as family, society, and their own friend by joking. Ignorant adolescents will not respond to it but adolescents who cannot accept comments from their society will tend to blame themselves (self blaming). The purpose of this research is to know whether there is an influence of body shaming on self blaming in adolescent of Perumnas Ngembat Asri Gemolong youth organization or not.

This research used quantitative research method with correlation type. The population of this research was adolescent of youth organization amounting to 79 people. This research sampling used purposive sampling technique. The sample of this research amounted to 56 adolescents of Perumnas Ngembat Asri Gemolong youth organization. The data collection tools that use in this research were documentation, questionnaire using body shaming scale and self blaming scale. The hypothesis testing that use in this research was Simple Linier Regression analysis technique with the help of Microsoft Excel 2016 and SPSS versi 23.0.

Based on the research result and calculation on hypothesis testing which used Simple Linier Regression analysis technique, the correlation value/correlation that was gotten was 0,498. The coefficient of determination was 0,248 which means that the effect of the independent variable (Body Shaming) on dependent variable (Self Blaming) is 24,8%. Thus, it could be concluded that H_a was accepted and H_0 was rejected, so it means that there was an influence of body shaming on self blaming in adolescent of Perumnas Ngembat Asri Gemolong youth organization.

Keywords: body shaming, self blaming

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Wr.Wb.

Puji syukur atas kehadiran Allah SWT atas segala rahmad dan karunianya, sehingga dapat menyelesaikan tugas akhir skripsi dengan judul “Efektivitas Bimbingan Individu Dengan Teknik Token Economy Untuk Meningkatkan Perilaku Tanggung Jawab Remaja Penerima Manfaat (PPSA) Tawangmangu”. Skripsi ini disusun untuk memenuhi sebagian persyaratan guna memperoleh gelar Sarjana Sosial, kepada Prodi Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Ushuluddin dan Dakwah, IAIN Surakarta.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak akan terwujud tanpa adanya bantuan, bimbingan, dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Mudhofir, S.Ag., M. Ag. Selaku Rektor IAIN Surakarta.
2. Dr. Islah, M.Ag. Selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah
3. Dr. H. Lukman Harahap, S.Ag., M.Pd. Selaku Ketua Prodi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Ushuluddin dan Dakwah.
4. Alfin Miftakul Khairi, M. Pd. Selaku Sekertaris Jurusan Bimbingan Konseling Islam Fakultas Ushuluddin dan Dakwah dan selaku dosen pembimbing yang selalu membimbing dan meluangkan waktunya untuk memberikan semangat dan motivasi dalam menyelesaikan skripsi.
5. Dr. Imam Mujahid, S.Ag., M.Pd. selaku dosen penguji utama yang telah menguji dan memberikan masukan, saran, dan kritik yang membangun, sehingga skripsi ini bisa menjadi lebih baik.
6. Vera Imanti, M.Psi.,PSIKOLOG selaku dosen penguji I yang telah memberikan masukan, saran, dan kritik yang membangun, sehingga skripsi ini bisa menjadi lebih baik.
7. Seluruh Dosen Fakultas Ushuluddin dan Dakwah, IAIN Surakarta yang telah memberikan bekal ilmu kepada peneliti selama kuliah.
8. Staff Fakultas Ushuluddin dan Dakwah, IAIN Surakarta yang telah memberikan pelayanan yang baik.

9. Staff UPT Perpustakaan IAIN Surakarta yang telah memberikan pelayanan yang baik.
10. Seluruh Warga Perumnas Ngembat Asri, sehingga penelitian berjalan dengan lancar.
11. Teman-teman BKI C Angkatan 2016 yang telah kebersamai dari awal sampai saya menyelesaikan studi.
12. Sahabat Saya (Erliana, Eka, Fitri, Rini, Diana, Sakinah, Upik, dan Astri, Fajar dan Alfian) yang selalu memberikan bantuan, memotivasi dan mendorong saya untuk segera menyelesaikan skripsi saya.
13. Teman – teman KKN Mandiri Ponorogo kelompok 30 yang telah menjadi bagian cerita dalam hidup.
14. Keluarga Besar Marching Band IAIN Surakarta yang sudah memberikan pelajaran dan pengajaran.. Serta semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu-persatu. Terimakasih atas semua bantuannya dalam menyusun skripsi ini. Semoga Allah SWT memberikan balasan untuk keikhlasan yang telah diberikan.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb

Surakarta, 20 Oktober 2020

Penulis

DAFTAR ISI

NOTA PEMBIMBING	Error! Bookmark not defined.
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	ii
HALAMAN PENGESAHAN	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN PERSEMBAHAN	v
MOTTO	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	7
C. Pembatasan Masalah	8
D. Rumusan Masalah	8
E. Tujuan Penelitian	8
F. Manfaat Penelitian.....	8
BAB II	10
LANDASAAN TEORI.....	10
A. <i>Body Shaming</i>	10
1. Pengertian <i>Body Shaming</i>	10
2. Ciri- ciri <i>Body Shaming</i>	11
3. Aspek <i>Body Shaming</i>	12
4. Dampak <i>Body Shaming</i>	13
B. <i>Self Blaming</i>	14
1. Pengertian <i>Self Blaming</i>	14
2. Sumber-Sumber <i>Self-Blaming</i>	16
3. Akibat <i>Self Blaming</i>	17
C. Remaja	18

1. Ciri-ciri Masa Remaja.....	19
2. Aspek-aspek Remaja.....	22
D.Hasil Penelitian Yang Relevan.....	25
E. Kerangka Berfikir.....	27
F. Hipotesis.....	28
BAB III.....	30
METODE PENELITIAN.....	30
A.Jenis Penelitian.....	30
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	31
C.Populasi dan Sampel.....	31
1. Populasi.....	31
2. Sampel.....	32
D. Teknik Pengumpulan Data	32
1. Angket.....	33
2. Dokumentasi	34
E. Variabel Penelitian.....	34
F. Definisi Operasional.....	35
1. <i>Body Shaming</i>	35
2. <i>Self Blaming</i>	36
G.Uji Instrumen Penelitian	37
1. Uji Validitas	38
2. Uji Reabilitas	39
H. Teknik Analisis Data.....	40
1. Uji Normalitas.....	41
2. Uji Linieritas	41
I. Uji Hipotesis	42
BAB IV	43
HASIL PENELITIAN	43
A. Gambaran wilayah.....	43
B. Deskripsi Data	44
1. Data <i>Body Shaming</i>	45
2. Data <i>Self Blaming</i>	47
C. Uji Persyaratan Analisis.....	49

1. Uji Normalitas.....	49
2. Uji Linieritas	51
D.Uji Hipotesis	52
E. Pembahasan.....	53
BAB V	57
PENUTUP.....	57
A. Kesimpulan.....	57
B. Keterbatasan Penelitian	58
C. Saran	58
DAFTAR PUSTAKA.....	60
LAMPIRAN.....	63

DAFTAR TABEL

Tabel 1.3. Tabel Skala Likert	34
Tabel 2.3. Kisi-kisi Body Shaming	36
Tabel 3.3. Kisi-kisi Self Blaming	37
Tabel 4.3. Nilai Cronbach's Alpha	40
Tabel 5.4. Hasil Uji Statistik Deskriptif	45
Tabel 6.4. Hasil Kategorisasi Body Shaming	46
Tabel 7.4. Hasil Kategorisasi Self Blaming	49
Tabel 8.4. Hasil Uji Normalitas	50
Tabel 9.4. Uji Linieritas	51
Tabel 10.4. Hasil Uji Simple Linier Regression	53
Tabel 11.4. Nilai Pengaruh Variabel	53

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.2. Kerangka Berfikir.....	28
Gambar 2.4. Diagram Lingkaran Kategorisasi Body Shaming	47
Gambar 3.4. Diagram Lingkaran Kategorisasi Self Blaming	49

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Daftar Riwayat Hidup
- Lampiran 2. Skala Psikologi yang di modifikasi
- Lampiran 3. Skala Psikologi Untuk Penelitian
- Lampiran 4. Rekapitulasi Hasil Penelitian
- Lampiran 5. Hasil Uji Prasyarat
- Lampiran 6. Hasil Uji Hipotesis
- Lampiran 7. Surat Ijin Penelitian
- Lampiran 8. Lembar Penilaian *Expert Judgment*

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Self Blaming (menyalahkan diri sendiri) adalah salah satu bentuk pelecehan emosional pada diri sendiri. Itu memperkuat kekurangan kita, dan melumpuhkan kita bahkan sebelum kita mulai bergerak maju. Menyalahkan diri sendiri pada dasarnya berarti bahwa seseorang memikul tanggung jawab pribadi atas terjadinya suatu peristiwa traumatis seringkali ketika jelas bahwa individu tersebut sebenarnya adalah korban (Kaur & Kaur, 2016).

Self blaming adalah reaksi umum terhadap peristiwa stres dan memiliki efek tertentu pada bagaimana individu beradaptasi. Arah menyalahkan seringkali memiliki implikasi bagi emosi dan perilaku individu selama dan mengikuti situasi yang penuh tekanan. Rasa bersalah dan malu merupakan kumpulan pikiran dan perasaan negatif yang sangat mirip dengan yang merupakan perilaku menyalahkan diri sendiri. Apabila sudah merasa tertekan maka seseorang akan mengalami stress dan berdampak pada emosi negatif seseorang. Tak hanya emosi saja tetapi juga dapat berdampak pada perilaku seseorang. Salah satunya adalah menyalahkan diri sendiri (*self blaming*).

Menurut Grogan dalam (Damanik, 2018) ketidakpuasan tubuh yang berkelanjutan dapat membuat *body shame* semakin meningkat. Ketidakpuasan merupakan penilaian dan perasaan negatif individu akan tubuhnya. Semua hal

yang tidak ideal dianggap sebagai suatu kekurangan tubuh yang membuat remaja putri merasa malu. Remaja menyadari bahwa daya tarik fisik berperan penting dalam hubungan sosial secara umum, dan berperan dalam penilaian lawan jenis secara khusus (Muhsin, 2014). Usia berpengaruh dalam munculnya penilaian tubuh pada individu dikarenakan pola pikir dalam menyikapinya.

Perilaku menyalahkan diri sendiri didefinisikan sebagai melibatkan atribut internal dan tidak stabil peristiwa negatif untuk perilaku terkontrol sendiri dan dikaitkan dengan perasaan bersalah. Menyalahkan diri sendiri dan evaluasi maladaptif dari diri 'keseluruhan' dihipotesiskan terkait dengan perasaan malu (Green et al., 2012). Perasaan malu biasanya timbul karena adanya peristiwa yang memalukan bagi seseorang, salah satunya adalah malu mengenai kondisi fisik yang sering dijadikan ejekan oleh orang lain.

Tubuh merupakan bagian utama dari penampilan fisik yang dapat dilihat dan sangat mudah dinilai oleh diri sendiri bahkan orang lain (Muhsin, 2014). Mempunyai tubuh yang ideal, langsing, tinggi, putih dan mulus merupakan impian semua orang. Membicarakan bentuk tubuh sering menjadi hal yang tidak menyenangkan bagi remaja. Khususnya ketika masa tumbuh kembang remaja yang mengalami transisi seperti pubertas yang mempengaruhi bentuk tubuh, berat badan, dan penampilannya.

Saat membahas berat badan secara khusus, remaja juga tidak terhindar dari yang namanya obesitas. Kegemukan dan obesitas menjadi satu persoalan kesehatan, tetapi di sisi lain juga menjadi persoalan psikologi sosial (Fauzia &

Rahmiaji, 2019). Hal ini bisa terjadi karena di kalangan anak remaja sering terjadi *body shaming*. Kondisi ini terjadi saat sebagian orang mengomentari bentuk tubuh remaja yang dinilai tidak sesuai dengan standar (khususnya yang berhubungan dengan berat badan). Kebanyakan kasus *Body shaming* sering terjadi di lingkungan sesama remaja yang belum dewasa pemikiran dan tingkah laku.

Dan tentu perbuatan tersebut adalah perbuatan yang tidak disukai Allah SWT sebagaimana dalam Alquran surat. Al Hujurat {39}:11 yang berbunyi.

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا لَا يَسْخَرُ قَوْمٌ مِّن قَوْمٍ عَسَىٰ أَن يَكُونُوا خَيْرًا مِّنْهُمْ وَلَا نِسَاءٌ مِّن نِّسَاءٍ عَسَىٰ أَن يَكُنَّ خَيْرًا مِّنْهُنَّ وَلَا تَلْمِزُوا أَنفُسَكُمْ وَلَا تَنَابَزُوا بِاللِّغَالِبِ ۖ يُبْسَ الْأُسْمُ الْفُسُوقُ ۚ بَعْدَ الْإِيمَانِ ۚ وَمَن لَّمْ يَتُبْ فَأُولَٰئِكَ هُمُ الظَّالِمُونَ

Artinya :

“Wahai orang-orang yang beriman! Janganlah suatu kaum mengolok-olok kaum yang lain (karena) boleh jadi mereka (yang diperolok-olokkan) lebih baik dari mereka (yang mengolok-olok) dan jangan pula perempuan-perempuan (mengolok-olokkan) perempuan lain (karena) boleh jadi perempuan (yang diperolok-olokkan) lebih baik dari perempuan (yang mengolok-olok). Janganlah kamu saling mencela satu sama lain dan janganlah saling memanggil dengan gelar-gelar yang buruk. Seburuk-buruk panggilan adalah (panggilan) yang buruk (fisik) setelah beriman. Dan barangsiapa tidak bertobat, maka mereka itulah orang-orang yang zhalim.”

Salah satu peristiwa yang sering terjadi pada masyarakat pada zaman sekarang adalah *body shaming*. Istilah *body shaming* ditujukan untuk mengejek mereka yang memiliki penampilan fisik yang dinilai cukup berbeda dengan masyarakat pada umumnya. Contoh *body shaming* adalah penyebutan dengan *gendut*, *pesek*, *cungkring*, dan lain sebagainya yang berkaitan dengan tampilan fisik (Fauzia & Rahmiaji, 2019).

Body shaming termasuk *bullying* verbal yang mungkin tidak disadari oleh masyarakat terutama pada remaja. Saat ini *body shaming* sering dianggap hal biasa oleh remaja. Remaja merupakan masa peralihan diantara anak dan dewasa. Oleh karena itu, remaja sering kali dikenal dengan fase “mencari jati diri”. Mungkin bagi beberapa orang tindakan *body shaming* hanya sekadar bercanda, akan tetapi jika dilakukan secara terus menerus tentu akan berdampak pada mental korban karena rasa malu.

Rasa malu yang berhubungan dengan tubuh kita adalah keadaan emosional yang bisa sangat menyakitkan. Ini mungkin berasal dari penolakan sosial dari orang lain. Rasa malu sering dikaitkan dengan keragaman perilaku maladaptif, pengalaman somatik, psikologis dan subyektif dan oleh karena itu, ini adalah keadaan emosi yang penting dalam penelitian dan praktik, untuk intervensi mengenai citra tubuh. Namun, penelitian saat ini di bidang citra tubuh dan rasa malu tubuh tampaknya fokus pada efeknya pada kesehatan psikologis, kurangnya penelitian tentang efeknya pada kesehatan fisik (Eliasdottir, 2016).

Menurut (Sakinah, 2018) *Body shaming* tidak sekedar terkait *fat shaming* (bentuk tubuh yang besar) atau *skinny shaming* (bentuk tubuh terlalu kurus), tapi *body shaming* juga mencakup segala aspek fisik seseorang yang dapat dilihat oleh orang lain, seperti warna kulit, tinggi badan, dan dilakukan oleh dan terhadap perempuan maupun laki-laki. Tetapi kebanyakan kasus yang terjadi korban *body shaming* kebanyakan adalah orang yang memiliki tubuh yang gemuk.

Dalam film *Imperfect* (Prakasa, 2019) juga mengangkat cerita mengenai masalah *body shaming* yang di alami oleh seseorang yang mengalami tubuh gemuk yang bernama Rara. Seseorang tersebut bekerja di sebuah kantor kosmetik dimana dipenuhi dengan wanita cantik dan bertubuh ideal, di lingkungan perkantoran tersebut dirinya diledek teman-temannya karena memiliki berat badan berlebih maupun penampilannya. Dari situlah perasaan minder dan tidak percaya dirinya muncul. Setelah merasa direndahkan dan dipermalukan oleh teman-temannya akhirnya Rara ingin menurunkan berat badan dengan merubah pola makan dan merawat diri.

Menurut Northrop dalam (Cahyani, 2018) terdapat faktor penyebab dari *body shaming* yaitu pandangan negatif. Pemikiran mengenai evaluasi negatif dari orang lain yang menimbulkan perasaan malu terhadap keadaan tubuhnya. Pandangan negatif seseorang terkait dengan penampilan disebabkan karena adanya anggapan bahwa penampilan fisik seseorang yang diamati, dievaluasi dan dinilai oleh orang lain dan dirinya sendiri secara terus-menerus.

Pada keadaan yang sering terjadi, korban *body shaming* akan menarik diri dari pergaulan atau sosial serta membenci diri mereka sendiri dan orang lain bahkan dampaknya dapat memicu niat untuk mengakhiri hidupnya ataupun mengakhiri hidup orang lain. Seperti kasus di Perumnas Ngembat Asri, ada beberapa kasus dimana teman penulis mengalami *body shaming* karena tubuhnya yang gemuk, karena adanya ejekan dari temannya yang menyebut dirinya seperti dugong. Ada juga yang dibilang tambah gendut oleh tetangga dan keluarganya pun ikut memberikan komentar yang sama. Dari korban tersebut merasa sakit hati dan sering mengurung diri di kamar, tak hanya itu korban melakukan diet ketat sampai minum obat diet dan setiap hari olahraga dengan keras untuk menurunkan berat badan.

Pada kasus yang lain di tempat yang sama, ada juga emaja yang memiliki kondisi wajah yang sensitif berjerawat yang susah hilang. Banyak yang mengatakan bahwa diwajahnya banyak kerikilnya. Dari situ korban merasa malu dan menyalahkan diri karena dia tidak bisa merawat wajahnya sehingga korban merasa tidak cantik sebab banyak jerawat muncul diwajahnya. Berbagai cara dia lakukan seperti memakai krim dokter sampai menggunakan krim abal-abal tanpa BPOM. Yang terjadi setelah perawatan dokter dan memakai krim abal-abal wajahnya mulus sebentar kemudian jerawatnya muncul lagi, malah kulitnya menjadi tipis dan merah-merah.

Apabila kondisi *body shaming* tersebut masih terus berkelanjutan dalam jangka waktu yang lama, maka akan mempengaruhi harga diri atau *self esteem*

seseorang, hal tersebut akan meningkatkan korban akan menarik diri, menjadikan seseorang rentan terhadap stress dan depresi serta rasa tidak percaya diri sehingga berpengaruh pada perilaku negatif seseorang (Rachmah & Baharuddin, 2019). Emosi negatif pada korban *body shaming* biasanya adalah dengan menyalahkan diri sendiri (*self blaming*).

Peneliti tertarik meneliti variabel tersebut karena belum banyak yang meneliti mengenai *body shaming*. Dalam hal ini peneliti bermaksud melakukan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui apakah ada pengaruh korban *body shaming* terhadap *self blaming* yang terjadi pada remaja serta peneliti berharap semua orang tidak menganggap remeh *body shaming*. Karena remaja belum matang dalam berfikir dan tingkah laku. Dampak *body shaming* dan *self blaming* dapat menghancurkan seseorang.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan di atas, masalah dapat diidentifikasi sebagai berikut:

- a. Fenomena *body shaming* yang sering terjadi pada masyarakat pada zaman sekarang .
- b. Remaja yang memiliki bentuk tubuh yang tidak sesuai standart menjadi sasaran untuk di *bully*.
- c. Tindakan *body shaming* yang dilakukan secara terus menerus akan berdampak pada mental korban.

- d. Ketidakpuasan dengan bentuk atau kondisi tubuh menjadikan remaja sering menyalahkan diri mereka sendiri (*self blaming*).
- e. Pemikiran negatif dari orang lain mengenai tubuh yang menimbulkan perasaan malu terhadap keadaan tubuhnya.

C. Pembatasan Masalah

Dari identifikasi masalah di atas, untuk menghindari pelebaran masalah maka perlu adanya pembatasan masalah dalam penelitian ini pada “Pengaruh *Body Shaming* terhadap *self blaming* pada Remaja di Perumnas Ngembat Asri”.

D. Rumusan Masalah

Dari pembatasan masalah di atas penulis dapat merumuskan permasalahan sebagai berikut: “Apakah ada pengaruh *body shaming* terhadap *self blaming* terhadap Remaja di Perumnas Ngembat Asri”.

E. Tujuan Penelitian

Mengacu pada rumusan masalah di atas yang dikaji oleh peneliti maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adakah pengaruh *body shaming* terhadap *self blaming* pada remaja di Perumnas Ngembat Asri.

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pada ilmu pengetahuan pada bidang keilmuan khususnya Bimbingan dan Konseling Islam mengenai teori *body shaming* dan *self blaming*. Penelitian ini dapat

digunakan untuk menjadi gambaran tentang keadaan remaja saat ini dan lebih memberikan perhatian, penghargaan, dan mengarahkan ke hal-hal yang positif agar memiliki kesadaran bahwa *body shaming* dan *self blaming* dapat menyebabkan individu mengalami resiko gangguan kesehatan mental. Sesuai surah Al-Hujurat {39} : 11 bahwa setiap manusia tidak boleh mengolok-olok (fisik) orang lain, karena agama mengajarkan kebaikan.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan mampu menjadi tolak ukur dalam menentukan sikap terhadap fenomena *body shaming* dan *self blaming* yang terjadi di masyarakat terutama pada remaja sehingga masyarakat umum dapat memberikan perhatian lebih dan menjadi sensitif terhadap *body shaming* yang terjadi di lingkungan sosialnya. Dengan demikian diharapkan masyarakat mampu menunjang pembentukan mental seseorang yang lebih sehat terhadap remaja.

BAB II

LANDASAAAN TEORI

A. *Body Shaming*

1. Pengertian *Body Shaming*

Body shame merupakan perasaan malu akan salah satu bentuk bagian tubuh ketika penilaian orang lain dan penilaian diri sendiri tidak sesuai dengan diri ideal yang diharapkan individu (Damanik, 2018). Hal tersebut membuat individu merasa perilaku, kepribadian, aktifitas, pikiran dan perasaan atau emosi menjadi memalukan.

Body shaming merupakan tindakan yang mengomentari atau mengeluarkan pendapat kepada seseorang ataupun diri sendiri mengenai tubuh yang dimilikinya. Kritikan yang diberikan bukan berupa kritikan yang bersifat membangun, melainkan dengan maksud untuk menjatuhkan orang lain atau mempermalukannya melalui kritikan fisik yang dimiliki. Tidak hanya dari orang lain, tapi *body shaming* juga merupakan tindakan mengomentari diri sendiri sebagai bentuk rendah diri atau kurangnya rasa syukur yang dimiliki seseorang (Fitriana, 2019).

Body shaming adalah kritikan terhadap diri sendiri ataupun orang lain. Selanjutnya dikatakan bahwa *body shaming* yang terjadi secara terus menerus terhadap orang lain akan memberikan dampak depresi kepada korbannya karena perasaan stres dan tertekan terhadap lingkungan sekitar yang dianggap tidak menerima keberadaannya karena kondisi fisik yang

dimiliki tidak sesuai dengan citra tubuh ideal yang terbentuk di tengah masyarakat (Evans, 2010).

Body shaming termasuk kekerasan (*bullying*) secara verbal yang menyebabkan trauma psikis karena ucapan yang menyakitkan, seperti dipermalukan di depan umum sehingga membuat seseorang menjadi malu. Apabila dilakukan terus menerus korban tidak hanya mengalami trauma psikis, tetapi juga akan berdampak pada perilaku dan tindakan seseorang. Selain itu, *body shaming* membuat seseorang semakin merasa tidak aman dan tidak nyaman terhadap penampilan fisiknya dan mulai menutup diri baik terhadap lingkungan maupun orang-orang (Fauzia & Rahmiaji, 2019).

2. Ciri- ciri Body Shaming

Terdapat tiga ciri-ciri dari tindakan *body shaming* (Mawaddah, 2020), yaitu:

- a. Mengkritik diri sendiri lalu membandingkan dengan orang lain.
Misalnya melihat diri sendiri lebih gemuk daripada orang lain.
- b. Mengkritik penampilan orang lain di depan mereka Mengatakan bahwa orang lain terlihat memiliki kulit lebih gelap sehingga perlu untuk memakai produk pencerah wajah.
- c. Mengkritik penampilan orang lain tanpa sepengetahuan mereka.
Misalnya membicarakan penampilan teman yang terlihat tidak pantas dengan orang lain.

3. Aspek *Body Shaming*

Body shame merupakan perasaan malu yang khusus pada kondisi tubuh individu. Aspek dari *body shame* (Gilbert & Miles, 2002) meliputi :

a. Komponen kognitif sosial atau eksternal

Komponen kognitif sosial mengacu pada pemikiran dari orang lain yang menilai sebagai seseorang yang rendah maupun kurang baik sehingga mengakibatkan memandang dirinya rendah.

b. Komponen mengenai evaluasi diri yang berasal dari dalam

Pada komponen ini mengacu pada pandangan buruk terhadap diri sendiri yang berasal dari pemikiran negatif mengenai diri. Hal ini juga didasari pada kritikan yang menyerang dengan kata-kata yang merendahkan diri sehingga hal tersebut mengakibatkan menurunnya kepercayaan diri dan menanamkan pemikiran malu dari dalam diri.

c. Komponen Emosi

Emosi yang terdapat dalam perasaan malu meliputi perasaan cemas, marah, dan muak terhadap diri sendiri. Hal ini disebabkan dari pemikiran negatif atas dirinya dan ketidakmampuan mengikuti standar yang ada dari lingkungan.

d. Komponen Perilaku

Perasaan malu memiliki kecenderungan untuk menghindar dari lingkungan sekitarnya karena terdapat perasaan tidak nyaman yang

timbul dari pandangan rendah dari orang lain serta merasa terancam di lingkungannya.

4. Dampak *Body Shaming*

Proses terjadinya *body shame* bisa terbentuk karena adanya interaksi dan pengaruh dari lingkungan kemudian pengaruh tersebut memberikan dampak pada individu. Dampak tersebut antara lain:

a. Gangguan Makan

Body shame merupakan penyebab harga diri yang rendah dan berkaitan dengan pola makan. Seseorang cenderung melakukan perubahan pada tubuhnya dengan melakukan diet untuk menurunkan berat badan ataupun mengonsumsi makanan yang banyak untuk menaikkan berat badan. Dapat dikatakan bahwa semakin tinggi tingkat *body shame* maka cenderung memberikan kontribusi yang signifikan terhadap perilaku makan (Cahyani, 2018).

b. Mempengaruhi Kesehatan Fisik

Body shame tidak hanya berpengaruh pada gangguan makan, tetapi *body shame* memiliki pengaruh terhadap kesehatan seseorang. Terdapat hubungan positif antara *body shame* dengan infeksi maupun gejala dan infeksi dari suatu penyakit disebabkan karena respon dan penilaian tubuh yang rendah (Cahyani, 2018). Ketika seseorang sedang mengalami *body shame* maka terdapat kecenderungan rentan terhadap penyakit karena kurang perhatian terhadap kondisi kesehatannya.

c. Depresi

Pada situasi yang ekstrem perspektif pengamat terhadap diri mungkin sepenuhnya dapat menggantikan perspektif sendiri perempuan tentang tubuhnya, kondisi ini memungkinkan individu mengalami kondisi kehilangan diri (*loss of self*). Ketika kondisi *loss of self* terus berlanjut dapat menyebabkan depresi karena akan semakin mengambil perspektif pengamat terhadap diri (Damanik, 2018).

Depresi dapat dialami seseorang karena perspektif negatif yang terus menghantui seseorang. Kurangnya kepuasan terhadap bentuk tubuh atau keadaan tubuh merupakan pemicu seseorang mengalami depresi. Depresi tidak hanya dialami oleh perempuan, tetapi laki-laki juga dapat mengalami depresi, tetapi tidak sebanyak perempuan.

B. *Self Blaming*

1. Pengertian *Self Blaming*

Dalam kehidupan seorang manusia banyak peristiwa yang terjadi sehari-harinya, dimulai peristiwa yang positif hingga peristiwa yang negatif. Ketika individu mengalami peristiwa negatif, seperti kegagalan, pelanggaran moral, dan pelanggaran interpersonal. Ketika individu menyalahkan diri sendiri, individu tersebut cenderung akan merasa malu (*shame*) atau bersalah (*guilt*), karena kedua emosi ini termasuk ke dalam emosi *self blame* (Wijastuti, 2013).

Menurut Lewis, Havilland, dan Barret dalam (Istyqomah, 2018) menyatakan bahwa rasa bersalah adalah keadaan emosi yang dihasilkan ketika individu mengevaluasi perilaku mereka sebagai kegagalan tetapi hanya berfokus pada perilaku spesifik yang menyebabkan kegagalan. Rasa bersalah termasuk dalam emosi negatif yang biasanya ditandai dengan evaluasi negatif terhadap dirinya karena ketidakmampuan dalam suatu hal.

Menurut Janoff-Bulman *self blaming* pada dasarnya berarti bahwa seseorang memikul tanggung jawab pribadi atas terjadinya suatu peristiwa traumatis seringkali ketika jelas bahwa individu tersebut sebenarnya adalah korban (Kaur & Kaur, 2016). Arah menyalahkan seringkali memiliki implikasi bagi emosi dan perilaku individu selama dan mengikuti situasi yang penuh tekanan. Ketika individu mengalami peristiwa traumatis dan merasa tertekan dengan apa yang terjadi sehingga individu akan menarik dirinya dari lingkungannya dan cenderung menyalahkan dirinya sendiri (*self blaming*).

Menyalahkan diri sendiri (*self blaming*) adalah cara seseorang dalam menghadapi masalah dengan menyalahkan serta menghukum diri sendiri dengan menyesali tentang apa yang terjadi (Zuama, 2011). Menyalahkan diri sendiri adalah reaksi umum terhadap peristiwa stres dan memiliki efek tertentu pada bagaimana individu beradaptasi.

Masalah yang sering muncul ketika seseorang mengalami *self blaming* adalah adanya ketidakpercayaan diri dengan tubuh sendiri, melihat

sosok diri yang negatif, mengkritik diri sendiri secara berlebihan, merasa tidak menarik, minder, merasa gagal, dan merasa diri lemah atau tidak berdaya (Zuama, 2011). Apabila individu menyalahkan diri sendiri secara terus menerus akan mengakibatkan depresi, dan menyalahkan diri sendiri adalah komponen dari emosi yang diarahkan pada diri sendiri seperti rasa bersalah dan rasa jijik pada diri sendiri.

Dari berbagai definisi di atas dapat disimpulkan bahwa menyalahkan diri sendiri adalah sebuah kesadaran emosi yang dimiliki setiap manusia meliputi marah, kesedihan, keadaan memalukan, keputusan, saat dia melakukan kesalahan yang dibelakukan dirinya sendiri dan bernilai yang berhubungan dengan penilaian evaluasi diri atas kegagalan diri karena merasa menyakiti atau mengecewakan orang-orang terdekat seperti orang tua, anak, sahabat dan pacar serta mengevaluasi diri dan memperbaiki tindakan.

2. Sumber-Sumber *Self-Blaming*

Menurut Andrew (Widjast, 2011) sumber-sumber *self blaming*, yaitu:

- a. *Modelling* adalah memperlakukan diri sendiri seperti yang diperlakukan orang lain pada dirinya.
- b. Strategi atau perilaku aman dengan orang lain yang bersikap bermusuhan.
- c. Rasa malu.

- d. Ketidakmampuan untuk menenteramkan diri.
- e. Ketidakmampuan untuk menghibur diri ketika berada dalam ancaman.
- f. Ketidakmampuan untuk memproses kemarahan.

Ketika individu tidak mampu untuk mengungkapkan apa yang mereka rasakan, mereka akan cenderung menyalahkan diri sendiri dan dapat membahayakan dirinya sendiri.

3. Akibat *Self Blaming*

Menurut Coleman dalam (Iman, 2009) akibat *self blaming* ada 2, yaitu:

a. Rendah Diri

Banyak kemungkinan *self blaming* yang mempengaruhi seseorang dapat disejajarkan dengan jumlah sumber *self blaming* yang berpotensi. *Self blaming* tidak hanya melahirkan rasa rendah diri, rasa tidak aman, dan rasa malu, merasa kacau, rasa takut, kegagalan, dan sedih, *self blaming* bisa jadi sumber berkembangnya persoalan emosional seperti kasihan diri. *Self blaming* dapat dengan mudah tertutup oleh keseluruhan rangkain trauma mental.

b. Gangguan Fisik

Gangguan fisik yang dapat ditimbulkan. Banyak kasus mata rantai antara penyakit fisik dan *self blaming* yang tidak mudah didefinisikan, mungkin lebih realistisnya melihat terlebih dahulu mata rantai umum antara pikiran dan tubuh, kemudian mencari tipe *self blaming* yang tampaknya paling

mungkin membuahkkan stres dan ketegangan yang menimbulkan penyakit tersebut.

Daftar penyakit fisik yang amat panjang sekarang ini diakui yang disebabkan oleh stres dan ketegangan. Nyeri dada, salah cerna, sakit jantung, tukak lambung, debaran jantung, sakit punggung, diare, penyakit kulit, sesak nafas, kelelahan, tidak enak badan dan sebagainya hanyalah kelainan khusus yang ditemukan mempunyai kaitan dengan pikiran. Stres berhubungan dengan penyakit fisik maka *self blaming* harus selalu dianggap sebagai sumber utama stres mental. Dapat ditambahkan bahwa perasaan bersalah seperti kelelahan dan tidak enak badan pun biasanya dihubungkan dengan gangguan pikiran.

C. Remaja

Masa remaja merupakan masa peralihan antara masa anak-anak dan masa orang dewasa yang ditandai dengan pertumbuhan dan perkembangan biologis dan psikologis. Secara global masa remaja berlangsung antara umur 12-21 tahun, dengan pembagian 12-15 tahun masa remaja awal, 15-18 tahun masa remaja pertengahan, 18-21 tahun masa remaja akhir (Fatmawaty, n.d.).

Secara biologis ditandai dengan tumbuh dan berkembangnya seks primer dan seks sekunder sedangkan secara psikologis ditandai dengan sikap dan perasaan, keinginan dan emosi yang labil atau tidak menentu (Hidayati & Farid, 2016). Hal itu dikarenakan remaja tidak termasuk golongan anak, tetapi ia tidak pula termasuk golongan orang dewasa. Seorang anak masih belum selesai perkembangannya, orang dewasa dapat dianggap sudah berkembang penuh.

Sedangkan remaja walaupun sudah mulai berkembang namun belum mampu untuk menguasai fungsi fisik psikisnya dengan baik.

1. Ciri-ciri Masa Remaja

Seperti halnya dengan semua periode yang penting selama rentang kehidupan, masa remaja mempunyai ciri-ciri tertentu yang membedakan dengan periode sebelum dan sesudahnya. Ciri-ciri tersebut adalah :

1. Masa Remaja sebagai Periode yang Penting

Ada periode yang penting karena akibat fisik dan ada lagi karena akibat psikologis. Pada periode remaja kedua-duanya sama-sama penting.

2. Masa Remaja sebagai Periode Peralihan

Pada masa ini, remaja bukan lagi seorang anak dan juga bukan pula orang dewasa. Status remaja yang tidak jelas ini memberi waktu kepadanya untuk mencoba gaya hidup yang berbeda dan menentukan pola perilaku, nilai dan sifat yang paling sesuai bagi dirinya.

3. Masa Remaja sebagai Periode Perubahan

Ada lima perubahan yang sama dan hampir bersifat universal pada setiap remaja.

- 1) Meningginya emosi yang intensitasnya bergantung pada tingkat perubahan fisik dan psikis yang terjadi.
- 2) Perubahan tubuh – yang akan lebih dijelaskan pada aspek perkembangan.

- 3) Perubahan minat dan peran yang diharapkan oleh kelompok sosial untuk diperankan.
- 4) Dengan berubahnya minat dan pola perilaku, maka nilai-nilai juga berubah.

4. Masa Remaja sebagai Usia Bermasalah Masalah

Masa remaja sering menjadi masalah yang sulit diatasi baik oleh anak laki-laki maupun anak perempuan Terdapat dua alasan bagi kesulitan itu. Pertama, sepanjang masa kanak-kanak, sebagian masalah seringkali diselesaikan oleh orang tua dan guru-guru sehingga kebanyakan remaja tidak berpengalaman dalam mengatasi masalah. Kedua, para remaja merasa diri mandiri, menolak bantuan orang tua dan guru-guru. tetapi minimnya pengalaman menjadikan penyelesaian seringkali tidak sesuai harapan.

5. Masa Remaja sebagai Masa Mencari Identitas

Identitas diri yang dicari remaja berupa usaha untuk menjelaskan siapa dirinya, apa peranannya dalam masyarakat, apakah ia seorang anak ataukah orang dewasa, apakah nantinya ia dapat menjadi seorang ayah atau ibu, apakah ia mampu percaya diri dan secara keseluruhan apakah ia akan berhasil ataukah gagal.

6. Masa Remaja sebagai Usia yang Menimbulkan Ketakutan

Anggapan stereotip budaya bahwa remaja adalah anak-anak yang tidak rapi, yang tidak dapat dipercaya dan cenderung merusak,

menyebabkan orang dewasa yang harus membimbing dan mengawasi kehidupan remaja muda takut bertanggung jawab dan bersikap tidak simpatik terhadap perilaku remaja yang normal.

7. Masa Remaja sebagai Masa yang Tidak Realistis

Remaja cenderung memandang kehidupan melalui kaca berwarna merah jambu. Ia melihat dirinya sendiri dan orang lain sebagaimana yang ia inginkan dan bukan sebagaimana adanya, terlebih dalam hal cita-cita. Cita-cita yang tidak realistis ini, tidak hanya bagi dirinya sendiri tetapi juga bagi keluarga dan teman-temannya.

Hal ini menyebabkan meningkatnya emosi yang merupakan ciri dari awal masa remaja. Semakin tidak realistis cita-citanya semakin ia menjadi marah. Remaja akan sakit hati dan kecewa apabila orang lain mengecewakannya atau kalau ia tidak berhasil menacpai tujuan yang ditetapkannya sendiri.

8. Masa Remaja sebagai Ambang Masa Dewasa

Dengan semakin mendekatnya usia kematangan yang sah, para remaja menjadi gelisah untuk meninggalkan stereotip belasan tahun dan untuk memberikan kesan bahwa mereka sudah hampir dewasa. Berpakaian dan bertindak seperti orang dewasa ternyata belum cukup. Oleh karena itu, remaja mulai memusatkan diri pada perilaku yang dihubungkan dengan status dewasa, yaitu merokok, minum minuman keras, menggunakan narkoba, dan terlibat dalam perbuatan

seks. Di sinilah diperlukan peran orang tua dalam mendidik remaja agar tidak salah dalam mengaktualisasikan kedewasaannya.

2. Aspek-aspek Remaja

Pada masa perkembangan remaja ini ada beberapa aspek yang sangat menonjol perkembangannya. Antara lain adalah sebagai berikut:

a. Perkembangan Fisik

Secara umum, pertumbuhan dan perkembangan fisik sangat pesat pada usia 12/13-17/18 tahun. Pada masa ini, remaja merasakan ketidaknyamanan dan ketidakharmonisan pada diri mereka karena anggota badan dan otot-otonya tumbuh secara tidak seimbang.

Pertumbuhan otak secara cepat terjadi pada usia 10-12/13 dan 14-16/17 tahun. Pertumbuhan otak wanita meningkat 1 tahun lebih cepat daripada laki-laki yaitu pada usia 11 tahun, sedangkan pertumbuhan otak laki-laki meningkat 2x lebih cepat dari pada wanita dalam usia 15 tahun.

b. Perubahan Eksternal

Untuk tinggi rata-rata anak perempuan mencapai tinggi yang matang pada usia anatar 17-18 tahun. Sedangkan laki-laki 1 tahun lebih lambat dari pada perempuan. Untuk berat perubahan berat badan mengikuti jadwal yang sama dengan perubahan tinggi, tetapi berat badan sekarang tersebar ke bagian-bagian tubuh yang tadinya hanya mengandung sedikit lemak atau tidak mengandung lemak sama sekali.

Untuk proporsi tubuh : berbagai bagian tubuh lambat laun akan menunjukkan perbandingan yang baik, misalnya badan melebar dan memanjang yang mengakibatkan tubuh tak kelihatan terlalu panjang.

c. Perubahan Internal

1) Sistem Pencernaan

- a) Perut menjadi lebih panjang sehingga tidak terlalu menyerupai bentuk pipa.
- b) Hati bertambah berat dan kerongkongan bertambah panjang.
- c) Otot-otot di perut dan dinding-dinding usus menjadi lebih tebal dan kuat.
- d) Usus bertambah panjang dan bertambah besar.

2) Sistem Peredaran Darah : Jantung tumbuh pesat pada masa remaja pada usia 17/18 tahun, beratnya 12 kali berat pada waktu lahir. Panjang dan tebal dinding pembuluh darah meningkat dan mencapai tingkat kematangan bilamana jantung sudah matang.

3) Jaringan Tubuh : perkembangan kerangka berhenti rata-rata pada usia 18 tahun, sedangkan jaringan selain tulang terus berkembang sampai tulang mencapai ukuran matang.

4) Sistem Pernafasan : kapasitas paru-paru anak perempuan hampir matang pada usia 17 tahun, anak laki-laki mencapai tingkat kematangan beberapa tahun kemudian.

2. Perkembangan Emosi

Perkembangan emosi pada masa remaja ini cenderung lebih tinggi dari masa anak-anak. Hal ini dikarenakan mereka berada di bawah tekanan sosial dan menghadapi kondisi yang baru. Abu ahmadi dan Munawar Sholeh berpendapat bahwa kematangan emosi anak laki-laki dan perempuan pada akhir remajanya akan terlihat ketika ia dapat menahan emosinya di hadapan orang lain melainkan menunggu saat dan tempat yang paling tepat untuk meluapkan amarahnya dengan cara-cara yang lebih dapat diterima

3. Perkembangan Kognisi

Mulai dari usia 12 tahun, proses pertumbuhan otak telah mencapai kesempurnaan. Pada masa ini, system syaraf yang memproses informasi berkembang secara cepat dan telah terjadi reorganisasi lingkaran syaraf lobe frontal yang berfungsi sebagai kegiatan kognitif tingkat tinggi, yaitu kemampuan meruimuskan perencanaan strategis atau mengambil keputusan. Lobe frontal ini terus berkembang sampai usia 20 tahun atau lebih. Perkembangan lobe frontal ini sangat berpengaruh pada kemampuan intelektual remaja.

4. Perkembangan Sosial

Social cognition berkembang pada masa remaja. Social Cognition yaitu kemampuan untuk memahami orang lain. Remaja dapat memahami orang lain sebagai individu yang unik, baik menyangkut sifat-sifat pribadi, minat nilai-nilai maupun perasaanya. Pemahaman ini mendorong remaja untuk menjalin hubungan sosial yang lebih akrab dengan mereka, terutama teman sebaya.

D. Hasil Penelitian Yang Relevan

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Yoan Rachmawati Putri yang berjudul “Fenomena *Body Shame* pada Mahasiswi BKI Angkatan 2017 IAIN Surakarta”. Hasil penelitian menunjukkan fenomena yang terjadi di masyarakat, fenomena yang dianggap wajar tetapi dapat membuat seseorang mengalami gangguan psikologis. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif. Perbedaan dengan peneliti adalah penelitian yang akan diteliti adalah pengaruh dari fenomena *body shaming* terhadap *self blaming* (menyalahkan diri), subjek yang diteliti juga berbeda yaitu remaja dan metode penelitiannya juga berbeda.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Tuti Mariana Damanik yang berjudul “Dinamika Psikologis Perempuan Mengalami *Body Shame*”. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa proses yang dialami keempat partisipan memiliki kesamaan tahapan. Keempat partisipan mengalami internalisasi dan melakukan *self objectification* yang menyebabkan partisipan semakin memperhatikan tubuhnya dan partisipan mengalami dampak psikologis seperti kecemasan, tahapan gangguan makan seperti bulimia, ketidakpercayaan diri. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif. Perbedaan dari penelitian yang akan diteliti menggunakan metode penelitian kuantitatif dan membahas tentang pengaruh *body shaming* terhadap remaja karang taruna, apakah *body shaming* memiliki pengaruh signifikan terhadap *self blaming* (menyalahkan diri) yang dapat membahayakan dirinya atau tidak.

Dalam jurnal yang ditulis oleh Tri Fajariani Fauzia dan Lintang Ratri Rahmiaji yang berjudul “Memahami Pengalaman *Body Shaming* Pada Remaja Perempuan”. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa perilaku *body shaming* terjadi pada semua informan sejak usia sekolah menengah dan cenderung dilakukan oleh teman sekolah. Metode penelitian yang digunakan adalah kualitatif deskriptif dengan pendekatan fenomenologi. Perbedaan pada penelitian yang akan diteliti akan membahas tentang pengaruh *body shaming* terhadap *self blaming* yang dialami oleh remaja karang taruna dengan menggunakan metode penelitian kuantitatif.

Dalam jurnal yang ditulis Wiwi Wijastuti yang berjudul “Gambaran Kecenderungan Shame Dan Kecenderungan Guilt Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Padjajaran”. Hasil penelitian menunjukkan pula bahwa 37 orang memiliki kecenderungan *shame* dan kecenderungan *guilt* yang sama-sama tinggi. Namun, jika dilihat dari nilai Mean sudah jelas bahwa kecenderungan *guilt* masih lebih tinggi. Artinya bahwa sebagian besar responden lebih dimungkinkan akan mengevaluasi suatu peristiwa berdasarkan perilaku spesifik mereka, sehingga mereka akan mampu menerima kesalahan, bertanggungjawab, melakukan permohonan maaf, melakukan tindakan perbaikan, dan menganggap bahwa kesalahan atau pelanggaran yang terjadi dapat diperbaiki. Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif non-eksperimental dengan metode survey. Perbedaan dari penelitian yang akan diteliti adalah apakah ada pengaruh yang signifikan dari *body shaming* terhadap

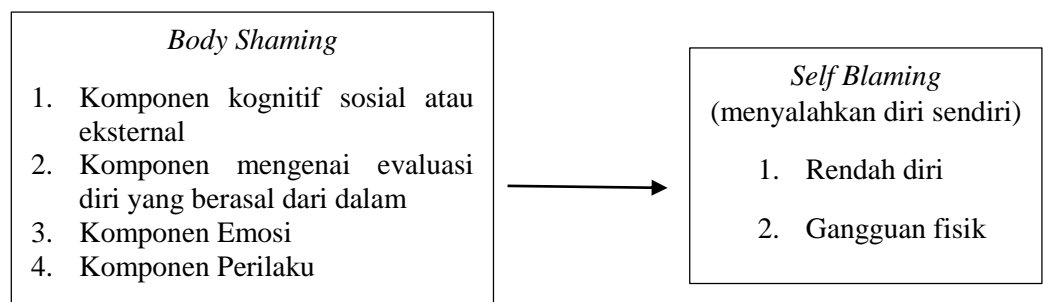
self blame yang dialami oleh remaja karang taruna di Perumnas Ngembat Asri Gemolong.

Dalam jurnal yang ditulis Dr. Mandeep Kaur dan Inderbir Kaur yang berjudul “*Dysfunctional Attitude and Self Blame: effect on self esteem and self consious emotions among adolescents*”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja yang tinggi pada sikap disfungsi rendah pada harga diri dan tinggi pada rasa malu sedangkan remaja tinggi pada menyalahkan diri sendiri juga rendah pada harga diri dan tinggi pada rasa malu. Studi ini juga menunjukkan interaksi antara sikap disfungsi dan menyalahkan diri sendiri. Perbedaan penelitian yang akan diteliti adalah peneliti akan meneliti tentang pengaruh yang terjadi pada remaja karang taruna yang mengalami *body shame* terhadap *self blame*. Dari penelitian ini kita dapat mengetahui bagaimana kondisi psikologis dari remaja yang mengalami *body shaming*.

E. Kerangka Berfikir

Seseorang yang mengalami *body shaming* berawal dari faktor lingkungan. Apabila dari lingkungan tidak menerima atau mengejek dan menganggap mempunyai kondisi fisik yang tidak sesuai standar tubuh ideal adalah kesalahan, tak jarang menjadi bahan untuk menjadi lelucon. Dengan begitu remaja yang bisa jadi pelaku dan korban *body shaming*. Ketika remaja mengalami *body shaming* oleh orang lain atau dirinya sendiri, remaja yang memiliki tubuh tidak sesuai dengan standar kecantikan bisa saja menyalahkan diri sendiri (*self blaming*). Seseorang yang sering menyalahkan diri sendiri

terkadang menjadi seseorang yang rendah diri, apabila individu tersebut terlalu memikirkan kekurangan pada dirinya bisa berdampak pula dengan kesehatan (gangguan fisik) individu tersebut.



Gambar 1.2. Kerangka Berfikir

F. Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pernyataan. Dikatakan sementara, karena jawaban yang diberikan baru didasarkan pada teori yang relevan, belum didasarkan pada fakta-fakta empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data. Jadi hipotesis juga dapat dinyatakan sebagai jawaban teoritis terhadap rumusan masalah penelitian, belum jawaban yang empirik.

Berdasarkan kajian teori dan kerangka berfikir di atas, diajukan hipotesis sebagai berikut :

Ha : Ada pengaruh antara *body shaming* dan *self blaming* pada Remaja di Karang Taruna Perumnas Ngembat Asri.

Ho : Tidak ada pengaruh antara *body shaming* dan *self blaming* pada Remaja di Karang Taruna Perumnas Ngembat Asri.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Dalam metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif korelasional. Pendekatan kuantitatif ini bertujuan untuk menjelaskan, meramalkan dan mengontrol fenomena sosial melalui pengukuran objektif dan analisis numerik atau analisis terhadap variasi angka-angka.

Sedangkan jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah jenis penelitian asosiatif. Penelitian asosiatif menurut Sugiyono merupakan jenis penelitian yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dua variabel atau lebih. Jenis penelitian ini mempunyai tingkatan yang tertinggi bila dibandingkan dengan penelitian deskriptif dan komperatif (Sugiyono, 2018). Penelitian asosiatif berfungsi untuk menjelaskan, meramal dan mengontrol suatu gejala.

Pada penelitian terdapat dua variabel yang dihubungkan. Bentuk hubungan antara variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah hubungan kasual. Hubungan kasual adalah hubungan sebab akibat antara variabel indepeden (X) yakni *body shaming* dan variabel dependen (Y) yaitu *self blaming*.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Perumnas Ngembat Asri, Ngembatpadas, Gemolong, Sragen, Jawa Tengah. Peneliti memilih tempat tersebut karena adanya pandemi COVID-19 peneliti lebih banyak dirumah dan tidak boleh pergi kemana-mana, sehingga peneliti memilih untuk meneliti di sekitar rumah.

Waktu yang digunakan peneliti dalam melakukan penelitian ini adalah mulai pada bulan Maret 2020 – selesai. Waktu digunakan dalam melakukan penelitian itu dimulai dari pra penelitian sampai selesai tersusunnya laporan penelitian.

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2018). Dalam metode penelitian ini, populasi digunakan untuk menyebutkan serumpun atau sekelompok obyek yang menjadi sasaran dalam sebuah penelitian.

Dari pengertian di atas, populasi termasuk dalam bagian dalam sebuah penelitian. Obyek yang dijadikan populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja di Karang Taruna Perumnas Ngembat Asri yang berjumlah 79 anggota.

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Apa yang dipelajari dari sampel tersebut, maka kesimpulannya akan diberlakukan untuk populasi dimana sampel tersebut diambil. Untuk itu sampel harus betul-betul mewakili populasi (Ghozali, 2016).

Teknik sampling adalah teknik pengambilan sampel. Pengambilan sampel (sampling) adalah proses memilih sejumlah elemen secukupnya dari populasi sehingga penelitian terhadap sampel dan pemahaman tentang sifat atau karakteristiknya akan membuat kita dapat mengeberalisasikan sifat atau karakteristik tersebut pada elemen populasi. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*. *Purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2018).

Sampel yang penulis akan teliti adalah remaja umur 12-21 tahun. Jadi jumlah sampel yang penulis ambil sekitar 56 anggota karang taruna. Alasan mengambil *purposive sampling* karena remaja adalah masa yang labil dan belum bisa mengambil keputusan sehingga peneliti ingin membatasi umur responden yang akan di teliti.

D. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan untuk pengambilan data dalam penelitian ini adalah angket. Metode pengumpulan data dengan

menggunakan angket/kuisisioner untuk mengetahui tingkat tanggung jawab. Alasan menggunakan angket adalah karena memang angket mempunyai banyak kebaikan sebagai instrument pengumpulan data. Angket merupakan metode pengumpulan data yang efisien apabila peneliti tahu dengan pasti variabel yang diukur dan tahu apa yang diharapkan dari responden.

1. Angket

Untuk mendapatkan data yang signifikan dalam rancangan penelitian, penulis menggunakan teknik pengumpulan data Kuesioner (Angket). Kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya (Sugiyono, 2018). Kuesioner diberikan kepada Remaja di Karang Truna Perumnas Ngembat Asri, Ngembatpadas, Gemolong. Untuk pengisian angket/ kuesioner, peneliti akan mendatangi rumah remaja karang taruna satu persatu.

Kuesioner yang digunakan dalam penelitian adalah angket adopsi dan angket modifikasi dari penelitian sebelumnya. Kuesioner yang digunakan adalah model tertutup disediakan dan pengukuran menggunakan skala *likert*. Skala *likert* merupakan instrument pengumpulan data yang menggunakan lima alternatif penjelasan dari kondisi yang sangat favourable (sangat mendukung) hingga unfavourable (sangat tidak mendukung). Skala *likert* digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang terhadap suatu kejadian (Sugiyono, 2009) dan

terdapat empat alternatif jawaban yang digunakan dalam skala likert ini yaitu:

No	Item	Favourable	Unfavourable
1.	Sangat Sesuai (SS)	4	1
2.	Sesuai (S)	3	2
3.	Tidak Sesuai (TS)	2	3
4.	Sangat Tidak Sesuai (STS)	1	4

Tabel 1.3. Tabel Skala *Likert*

2. Dokumentasi

Menurut (Suwarno, 2006) Untuk menajamkan data, peneliti juga menggunakan teknik dokumentasi. Dokumentasi merupakan sarana pembantu peneliti dalam menggumpulkan data atau informasi dengan cara membaca surat-surat, pengumuman, ikhtisar rapat, pernyataan tertulis kebijakan tertentu dan bahan-bahan tulisan lainnya.

E. Variabel Penelitian

Variabel penelitian adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, obyek, atau kegiatan yang mempunyai variasai tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2018). Variabel dalam penelitian kuantitatif dibagi menjadi dua yaitu, variabel yang mempengaruhi disebut juga variabel penyebab, variabel bebas atau independent variabel (X) dan variabel yang dipengaruhi disebut juga variabel akibat, terikat,

atau dependent variabel (Y). Variabel yang terdapat dalam penelitian ini yaitu :

1. Variabel Independen adalah variabel yang mempengaruhi adalah *Body Shaming* (X).
2. Variabel dependent adalah variabel yang dipengaruhi yaitu *Self Blaming* (Y).

F. Definisi Operasional

1. *Body Shaming*

Body shame merupakan perasaan malu akan salah satu bentuk bagian tubuh ketika penilaian orang lain dan penilaian diri sendiri tidak sesuai dengan diri ideal yang diharapkan individu (Damanik, 2018). Hal tersebut membuat individu merasa perilaku, kepribadian, aktifitas, pikiran dan perasaan atau emosi menjadi memalukan. *Blue print* dan skala psikologi yang penulis ambil dari skripsi yang berjudul Efektifitas *Cognitive Behavior Therapy* Untuk Menurunkan Tingkat *Body Shame* yang disusun oleh Riananda Regita Cahyani kemudian di modifikasi oleh penulis.

No.	Aspek	Indikator	No. Item		Jml
			Favourable	Unfavourable	
1.	Komponen kognitif sosial atau eksternal	Dipandang rendah oleh orang lain	3	1	2
2.	Komponen mengenai evaluasi diri yang berasal dari dalam	Rendah diri	4, 9	2	3

3.	Komponen Emosi	Cemas	5, 11	12	8
		Marah	6, 20		
		Muak terhadap diri sendiri	13	10, 14	
4.	Komponen Perilaku Menghindar	Merasa terancam	7, 8, 19		7
		Membandingkan diri	15, 16, 18		
		Tidak nyaman	17		
Total			15	5	20

Tabel 2.3. Kisi-kisi *Body Shaming*

2. *Self Blaming*

Menyalahkan diri sendiri (*self blaming*) adalah cara seseorang dalam menghadapi masalah dengan menyalahkan serta menghukum diri secara berlebihan dengan menyesali tentang apa yang terjadi (Zuama, 2011). Menyalahkan diri sendiri adalah reaksi umum terhadap peristiwa stres dan memiliki efek tertentu pada bagaimana individu beradaptasi. *Blue print* dan skala psikologi yang penulis ambil dari skripsi yang dari Wahyudi Iman yang Berjudul Hubungan Antara Perilaku Seksual Dengan Rasa Bersalah (*Guilty Feeling*) Pada Remaja Di Kelurahan Bojongsari Sawangan Depok kemudian di modifikasi oleh penulis.

No.	Aspek	Indikator	No Item		Jml
			Favourable	Unfavourable	
1.	Rendah Diri	Tidak Aman	1	10	19
		Merasa Malu	2	7	
		Kasihani Diri	33	-	
		Trauma	24	3	
		Takut	-	16	
		Merasa Kacau	14	32	
		Kegagalan	18, 21, 26, 27, 30	31	
		Sedih	5	19, 25	
2.	Gangguan Fisik	Nyeri Dada	-	29	14
		Kelelahan	28	6	
		Badan sakit	20	9	
		Salah Cerna	12	8	
		Sakit Jantung	-	17	
		Tukak Lambung	-	23	
		Debaran Jantung	15	22	
		Sakit Punggung	11	-	
		Diare	4	-	
		Sakit Kulit	13	-	
		Total	18	15	33

Tabel 3.3. Kisi-kisi *Self Blaming*

G. Uji Instrumen Penelitian

Instrument penelitian adalah suatu alat yang digunakan untuk mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati (Sugiyono, 2018). Dengan melakukan pengukuran akan diperoleh data yang objektif yang

diperlukan untuk untuk menghasilkan kesimpulan penelitian objektif pula. Selain diperoleh data yang objektif, dengan menggunakan instrument dalam pengumpulan data, maka pekerjaan pengumpulan data menjadi lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap dan sistematis sehingga lebih mudah untuk diolah.

Untuk mendapatkan data yang valid dan reliable dari kuesioner maka perlu uji validitas dan reliabilitas kuesioner untuk mengetahui kelayakan pernyataan tersebut untuk dilakukan pengumpulan data.

1. Uji Validitas

Validitas ialah ukuran valid untuk mengukur apa yang hendak diukur ketepatan (Sugiyono, 2018). Validitas yaitu pengukuran instrument, instrument yang valid berarti alat ukur yang digunakan untuk mendapatkan data (mengukur) itu valid. Valid berarti instrument tersebut dapat digunakan untuk mengukur apa yang seharusnya diukur. Alat ukur yang kurang valid menunjukkan validitas rendah sehingga menghasilkan data yang sulit dipercaya. Sebaliknya alat ukur yang valid menunjukkan validitas yang tinggi, sehingga data yang diperoleh lebih dapat dipercaya. Untuk menguji alat ukur dapat dilakukan dengan bantuan SPSS (*Statistical Product and Service Solution*).

Dalam aplikasi SPSS untuk melakukan uji validitas memiliki beberapa cara. Salah satu metode yang menggunakan metode *correlate bivariate* yaitu melakukan korelasi antara item dengan total item setiap

variabel dengan memerhatikan skala yang dipakai yaitu apakah skalanya berbentuk ordinal, interval, atau rating. Jika signifikan item tersebut valid mengukur variabel (Machali, 2017).

Sebuah instrument dapat dikatakan valid dan tidak valid apabila :

Valid : Jika nilai r_{hitung} lebih besar dari nilai r_{tabel} atau nilai

$$r_{hitung} > \text{nilai } r_{tabel}$$

Tidak Valid : Jika nilai r_{hitung} lebih kecil dari nilai r_{tabel} atau nilai

$$r_{hitung} < \text{nilai } r_{tabel}$$

Skala psikologi *body shaming* diadopsi dari skala *body shaming* yang digunakan oleh Rianda Regita Cahyani dari skripsi Efektivitas *Cognitive Behaviour Therapy* Untuk Menurunkan Tingkat Body Shame yang disusun. Sementara skala psikologi *self blaming* dimodifikasi dari skala yang digunakan oleh Wahyudi Iman yang Berjudul Hubungan Antara Perilaku Seksual Dengan Rasa Bersalah (*Guilty Feeling*) Pada Remaja Di Kelurahan Bojongsari Sawangan Depok.

2. Uji Reabilitas

Uji reliabilitas atau ujian kehandalan adalah uji konsistensi responden dalam menjawab pertanyaan kuesioner (Ghozali, 2016). Instrument yang reliabel adalah instrument yang bila digunakan beberapa kali untuk mengukur obyek yang sama, akan menghasilkan data yang sama.

Untuk menguji reliabilitas instrument dapat dilakukan dengan bantuan SPSS (Statistical Product and Service Solution). Berikut ini adalah kriteria dan cara melakukan uji reliabilitas instrumen dengan menggunakan SPSS melalui teknik *cronbach's alpha* :

Nilai <i>Cronbach's Alpha</i>	Kategori
Lebih dari atau sama dengan 0,900	<i>Excellent</i> (Sempurna)
0,800 – 0,899	<i>Good</i> (Baik)
0,700 – 0,799	<i>Acceptable</i> (Diterima)
0,600 _ 0,699	<i>Questionable</i> (Dipertanyakan)
0,500 _ 0,599	<i>Poor</i> (Lemah)
Kurang dari 0,500	<i>Unacceptable</i> (Tidak Diterima)

Tabel 4.3. Nilai Cronbach's Alpha

Berdasarkan tabel di atas, keputusan secara umum reliabilitas instrument dapat diketahui dari nilai *cronbach's alpha* pada output *reability statistic* dibandingkan dengan kriteria adalah sebagai berikut:

- 1) Apabila nilai *cronbach's alpha* $< 0,7$, maka dinyatakan kurang reliabel.
- 2) Apabila nilai *cronbach's alpha* $> 0,7$, maka dinyatakan reliabel (Machali, 2017).

H. Teknik Analisis Data

Sebelum menguji hipotesis dalam penelitian ini, terlebih dahulu dilakukan pengujian prasarat analisis data yang meliputi :

1. Uji Normalitas

Uji normalitas merupakan cara yang digunakan untuk melakukan pengujian normalitas sampel (Arikunto, 2006). Sebelum data di analisis lebih lanjut, data harus berasal dari populasi yang berdistribusi normal. Sebaran data uji normalitas penelitian ini menggunakan Ms. Excel 2016 sebagai input data angket. Kemudian dihitung melalui SPSS 23.0.

Analisis data bertujuan untuk mengetahui data yang digunakan berdistribusi normal atau tidak. Untuk mengidentifikasi data berdistribusi normal adalah dengan melihat nilai *2-tailed singnificance* yaitu jika masing-masing variabel memiliki nilai $> 0,05$ maka data disimpulkan bahwa variabel penelitian berdistribusi normal. Sebaliknya, apabila nilai signifikan yang diperoleh $< 0,05$, maka data yang diuji tidak terdistribusi normal.

2. Uji Linieritas

Uji linearitas dapat dipakai untuk mengetahui apakah variabel terikat dengan variabel bebas memiliki hubungan linear atau tidak secara signifikan (Sugiyono, 2018). Uji linearitas dapat dilakukan melalui *test of linearity*. Adapun teknik analisisnya dengan menggunakan nilai signifikansi pada taraf signifikansi ($\alpha = 0,05$) sebagai berikut :

- a. Jika nilai sig. $< 0,05$, maka hubungan antara variabel bebas *body shaming* (X) dengan variabel terikat *self blaming* (Y) adalah linear.

- b. Jika nilai $\text{sig.} > 0,05$, maka hubungan antara variabel bebas *body shaming* (X) dengan variabel terikat *self blaming* (Y) adalah tidak linear.

I. Uji Hipotesis

Setelah data terkumpul, maka langkah selanjutnya adalah mengolah data tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *body shaming* terhadap *self blaming* di Perumnas Ngembat Asri. Sesuai dengan jenis penelitian ini yaitu penelitian korelasional yang bertujuan untuk menguji hipotesis tentang ada tidaknya hubungan antara dua variabel maka akan digunakan teknik analisis *Simple Linier Regression* (Regresi Linier Sederhana) dengan bantuan Microsoft Excel 2016 dan SPSS 23.0. Teknik analisisnya sebagai berikut :

- a. Jika nilai signifikansi (sig.) lebih kecil $r <$ dari nilai probabilitas 0,05, maka ada pengaruh antara variabel *body shaming* (X) terhadap variabel *self blaming* (Y).
- b. Jika nilai signifikansi (sig.) lebih besar $>$ dari nilai probabilitas 0,05, maka tidak ada pengaruh antara variabel *body shaming* (X) terhadap variabel *self blaming* (Y).

BAB IV

HASIL PENELITIAN

A. Gambaran wilayah

Perumnas Ngembat Asri berada di Jalan Gemolong - Sragen, Kelurahan Ngembatpadas, Kecamatan Gemolong, Kabupaten Sragen, Provinsi Jawa Tengah, Indonesia. Perumnas Ngembat Asri memiliki luas wilayah ± 15.000 m². Letak Geografis Perumnas Ngembat Asri yaitu Sebelah timur Perumnas Ngembat Asri adalah persawahan Sidomulyo,,sebelah utara Perumnas Ngembat Asri adalah Desa Kwangen RT 02, sebelah barat adalah Desa Kwangen RT03, Sebelah selatan adalah Desa Kwangen RT 03.

Jumlah penduduk Perumnas Ngembat Asri terdapat 782 jiwa, yaitu laki-laki 347 jiwa dan perempuan 435 jiwa. Sedangkan jumlah KK di Perumnas Ngembat Asri terdapat 178 KK, dan jumlah remaja di Perrumnas Ngembat Asri 89 orang. Perumnas Ngembat Asri terbagi menjadi satu Rukun Warga (RW) dan dua Rukun Tetangga (RT), yaitu RT 25 dan RT 26. Perumnas Ngembat Asri memiliki 1 Masjid, 2 Lapangan Volly, 2 Pos Kampling dan 2 tempat pembuangan sampah.

Rata- rata penduduk Perumnas Ngembat Asri minimal pendidikan SMA dan S1, tetapi masih banyak yang lulusan SD bahkan SMP. Penduduk Perumnas Ngembat Asri kebanyakan memiliki pekerjaan PNS, Pengusaha, Wirausaha, Guru TK, dan Wiraswasta. Remaja di Perumnas Ngembat Asri banyak yang kuliah dan banyak juga yang lulusan SMA langsung bekerja.

Remaja karang taruna di Perumnas Ngembat Asri tergolong pasif, kebanyakan dari remaja karang taruna tidak mau berkumpul dengan remaja lainnya. Sehingga jarang adanya pertemuan rutin karang taruna kecuali menjelang acara Agustusan.

Fenomena body shaming di Perumnas yaitu beberapa remaja ketika bertemu dengan remaja lainnya terkadang tidak menggunakan namanya, tetapi menggunakan nama yang menyangkut fisiknya, contoh gendut, dugong, wajah yang berjerawat, cungring, hitam dan masih banyak lagi yang berkaitan dengan tampilan fisik seseorang. Karena merasa sakit hati, beberapa orang yang mengalami *body shaming* berusaha dengan berbagai cara untuk menurunkan berat badan atau ingin membuat tubuhnya ideal.

B. Deskripsi Data

Uji statistik deskriptif bertujuan untuk menganalisis data dengan cara mendeskripsikan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya tanpa bermaksud membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum. Berdasarkan hasil pengujian diperoleh hasil sebagai berikut:

	<i>body shaming</i>	<i>self blaming</i>
N Valid	56	56
Missing	0	0
Mean	44.34	76.57
Std. Deviation	6.064	7.755
Minimum	28	54
Maximum	58	92

Tabel 5.4. Hasil Uji Statistik Deskriptif

Berdasarkan tabel di atas dapat di deskripsikan dan data masing-masing variabel yang telah diolah dan dilihat dari nilai rata-rata (mean), standar deviasi, nilai maksimum dan nilai minimum. Selanjutnya dijelaskan kategori dan interval dari masing-masing variabel. Hasil analisis deskripsi variabel penelitian sebagai berikut:

1. *Data Body Shaming*

Berdasarkan data penelitian yang diolah dengan bantuan program SPSS versi 23.0 untuk variabel *Body Shaming* skor terendah yang dicapai adalah 28 dan skor tertinggi adalah 58. Dari data tersebut diperoleh nilai rata-rata (mean) sebesar 44,34 dan nilai standar deviasi sebesar 6,064.

Menurut Azwar tujuan dibuat kategorisasi adalah untuk menempatkan individu ke dalam kelompok-kelompok yang terpisah secara berjenjang menurut suatu kontinum berdasarkan atribut yang di ukur (Azwar, 2013). Kategorisasi tersebut mempunyai sifat yang relatif, sehingga luasnya interval yang mencakup setiap kategorisasi tergantung kepada peneliti.

Kategori tersebut dilakukan dengan rumus dan perhitungan sebagai berikut:

$$\begin{aligned}
 \text{a. } \text{Tinggi} &= (M + SD) < X \\
 &= (44,34 + 6,064) < X \\
 &= 50,404 < X
 \end{aligned}$$

b. Sedang = $(M - SD) < X < (M + SD)$

$$= (44,34 - 6,064) < X \leq (44,34 + 6,064)$$

$$= 38,34 < X \leq 50,404$$

c. Kurang = $X \leq (M - SD)$

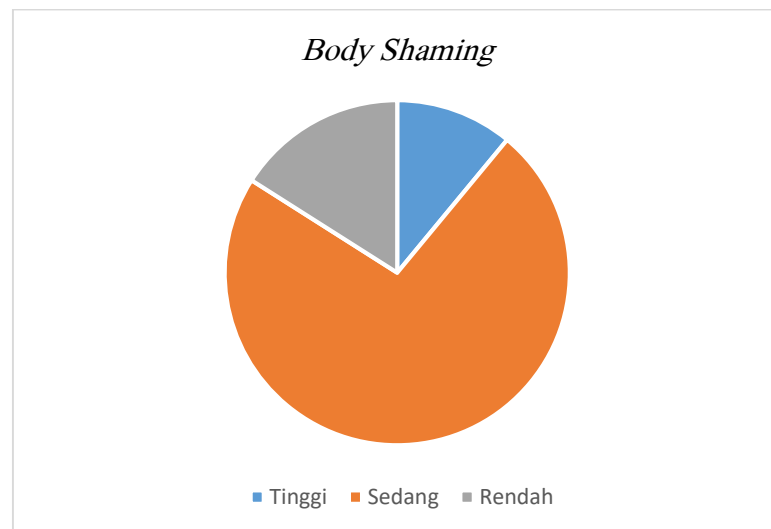
$$= X \leq (44,34 - 6,064)$$

$$= X \leq 38,34$$

Berdasarkan perhitungan tersebut di atas dapat di buat tabel distribusi kategorisasi sebagai berikut:

Kategori	Kriteria	F	Presentase
Tinggi	$50,404 < X$	6	11 %
Sedang	$38,34 < X \leq 50,404$	41	73%
Kurang	$X \leq 38,34$	9	16%
Total		56	100%

Tabel 6.4. Hasil Kategorisasi Body Shaming



Gambar 2.4. Diagram Lingkaran Kategorisasi Body Shaming

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa *Body Shaming* pada kategori tinggi sebanyak 6 orang (11%), kategori sedang 41 orang (73%), dan kategori kurang sebanyak 9 orang (16%). Dapat disimpulkan bahwa *Body Shaming* di Perumnas Ngembat Asri Gemolong, Sragen dikategorikan dalam kategori sedang.

2. Data *Self Blaming*

Berdasarkan data penelitian yang diolah dengan bantuan program SPSS versi 23.0 untuk variabel *Self Blaming* skor terendah yang dicapai adalah 54 dan skor tertinggi adalah 92. Dari data tersebut diperoleh nilai rata-rata (mean) sebesar 76,57 dan nilai standar deviasi sebesar 7,755.

Menurut Azwar tujuan dibuat kategorisasi adalah untuk menempatkan individu ke dalam kelompok-kelompok yang terpisah secara berjenjang menurut suatu kontinum berdasarkan atribut yang di ukur (Azwar, 2013).

Kategorisasi tersebut mempunyai sifat yang relatif, sehingga luasnya interval yang mencakup setiap kategorisasi tergantung kepada peneliti.

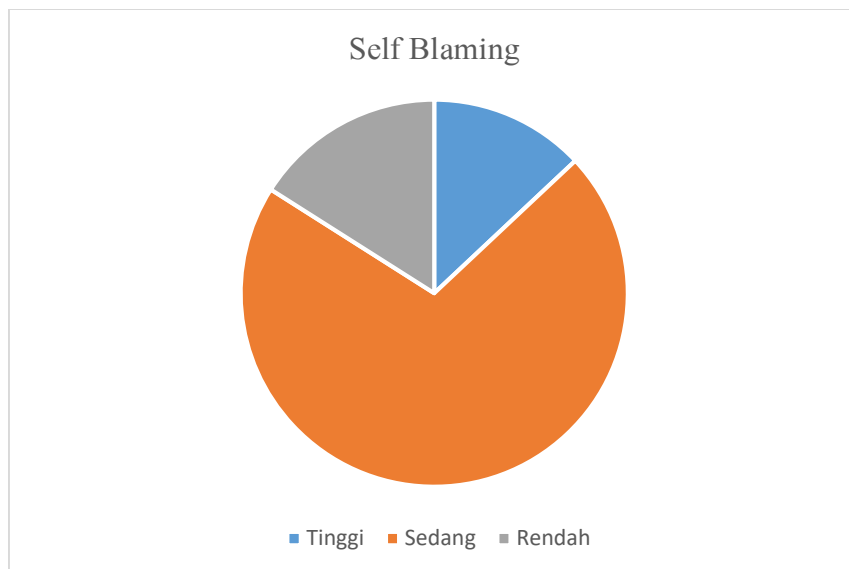
Kategori tersebut dilakukan dengan rumus dan perhitungan sebagai berikut:

- a. Tinggi = $(M + SD) < X$
 $= (76,57 + 7,755) < X$
 $= 84,325 < X$
- b. Sedang = $(M - SD) < X < (M + SD)$
 $= (76,57 - 7,755) < X \leq (76,57 + 7,755)$
 $= 68,815 < X \leq 84,325$
- c. Kurang = $X \leq (M - SD)$
 $= X \leq (82,32 - 8,520)$
 $= X \leq 68,815$

Berdasarkan perhitungan tersebut di atas dapat di buat tabel distribusi kategorisasi sebagai berikut:

Kategori	Kriteria	F	Presentase
Tinggi	$84,325 < X$	7	13%
Sedang	$68,815 < X \leq 84,325$	40	71%
Kurang	$X \leq 68,815$	9	16%
Total		56	100%

Tabel 7.4. Hasil Kategorisasi Self Blaming



Gambar 3.4. Diagram Lingkaran Kategorisasi *Self Blaming*

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa *Self Blaming* pada kategori tinggi sebanyak 7 orang (16%), kategori sedang 40 orang (68%), dan kategori kurang sebanyak 9 orang (16%). Dapat disimpulkan bahwa *Self Blaming* di Perumnas Ngembat Asri Gemolong, Sragen dikategorikan dalam kategori sedang.

C. Uji Persyaratan Analisis

1. Uji Normalitas

Uji normalitas merupakan cara yang digunakan untuk melakukan pengujian normalitas sampel (Arikunto, 2006). Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah nilai residual berdistribusi normal atau tidak. Normalitas merupakan syarat dalam teknik analisis statistik. Sebaran data

uji normalitas penelitian ini menggunakan Ms. Excel 2016 sebagai input data angket. Kemudian dihitung melalui SPSS 23.0.

Sebelum mengetahui nilai signifikansi, harus mencari nilai residual terlebih dahulu dengan langkah – langkahnya adalah *Analyze - Regression - Linier*. Uji normalitas data dilakukan dengan menggunakan rumus *One Sample Kolmogorow - Smirnov* dengan bantuan SPSS ver. 23. Langkah – langkahnya adalah *Analyze - Nonparaetric Test - Legacy Dialogs - 1 - Sample K - S*.

Dasar pengambilan keputusan, yaitu jika nilai $p > 0,05$ maka data dikatakan berdistribusi normal dan jika $p < 0,05$ maka data dikatakan tidak berdistribusi normal. Hasil uji normalitas dengan menggunakan SPSS adalah sebagai berikut:

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		Unstandardized Residual
N		56
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	6.72314257
Most Extreme Differences	Absolute	.106
	Positive	.079
	Negative	-.106
Test Statistic		.106
Asymp. Sig. (2-tailed)		.184 ^c

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

Tabel 8.4. Hasil Uji Normalitas

Berdasarkan hasil uji normalitas dapat diketahui nilai signifikansi sebesar $0,184 > 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa nilai residual berdistribusi normal.

2. Uji Linieritas

Uji linieritas digunakan untuk mengetahui status linier tidaknya suatu distribusi data penelitian. Dalam penelitian ini, uji linieritas dilakukan untuk mengetahui apakah variabel *Body Shaming* dan *Self Blaming* berhubungan secara linier. Uji linearitas dilakukan dengan menggunakan uji F (ANOVA) dengan bantuan SPSS versi 23.0. Langkah – langkahnya adalah *Analyze – Compare Means – Means – Test for Linearity*

ANOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
self blaming * body shaming	Between Groups	(Combined)	2067.131	20	103.357	2.916	.003
		Linearity	821.679	1	821.679	23.182	.000
		Deviation from Linearity	1245.452	19	65.550	1.849	.056
	Within Groups		1240.583	35	35.445		
	Total		3307.714	55			

Tabel 9.4. Uji Linieritas

Berdasarkan hasil uji linieritas diketahui nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang linier antara *body shaming* dan *self blaming*.

D. Uji Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban atau dugaan sementara untuk masalah yang ada dan kebenarannya masih harus dibuktikan dalam penelitian. Hipotesis tersebut harus diuji kebenarannya agar dapat memperoleh kesimpulan. . Penelitian ini terdiri dari dua macam hipotesis, yaitu hipotesis nol (H_0), yaitu hipotesis yang menyatakan tidak ada hubungan antara satu variabel dengan variabel lainnya, dan hipotesis alternative (H_a), yaitu hipotesis yang menyatakan ada hubungan satu variabel dengan variabel lainnya.

Data penelitian diperoleh selama melakukan penelitian yang bersumber dari data yang diperoleh dari hasil skor angket *body shaming* dan *self blaming* pada remaja di Perumnas Ngembat Asri Gemolong. Setelah semua data yang diperlukan terkumpul, maka langkah selanjutnya adalah menganalisis data yang sudah diteliti, dengan menganalisis data ini diharapkan dapat mempermudah dalam penarikan kesimpulan secara menyeluruh didalam penelitian ini.

Mencari pengaruh antara *body saming* dengan *self blaming* pada remaja di Perumnas Ngembat Asri Gemolong, dengan menggunakan teknik Regresi Linier Sederhana (*Simple Linier Regression*) dengan bantuan SPSS versi 23.0. Langkah-langkahnya adalah dengan cara *Analyze – Linier*. Hasilnya dapat di sajikan pada tabel berikut ini:

ANOVA ^a					
Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.

1	Regression	821.679	1	821.679	17.848	.000 ^b
	Residual	2486.036	54	46.038		
	Total	3307.714	55			

a. Dependent Variable: Self Blaming

b. Predictors: (Constant), Body Shaming

Tabel 10.4. Hasil Uji Simple Linier Regression

Dari output tersebut diketahui bahwa nilai $F_{hitung} = 17.848$ dengan tingkat signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$, jadi kesimpulannya adalah ada pengaruh variabel *Body Shaming* (X) terhadap variabel *Self Blaming* (Y).

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.498 ^a	.248	.234	6.785

a. Predictors: (Constant), Body Shaming

Tabel 11.4. Nilai Pengaruh Variabel

Dari tabel di atas menjelaskan besarnya nilai korelasi / hubungan (R) yaitu sebesar 0,498. Output tersebut diperoleh koefisien determinasi (R square) sebesar 0,248 yang berarti bahwa pengaruh variabel bebas (*Body Shaming*) terhadap variabel terikat (*Self Blaming*) adalah sebesar 24,8%.

E. Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan menunjukkan bahwa *body shaming* remaja berbeda-beda, dan dari hasil analisa diketahui bahwa 6 remaja (11%) memiliki skor nilai *body shaming* kategori tinggi, 41

remaja (73%) memiliki skor nilai *body shaming* kategori sedang dan 9 remaja (16%) memiliki skor nilai *body shaming* kategori rendah. Berdasarkan dari analisa, bahwa tingkat *body shaming* remaja di Perumahan Ngembat Asri Gemolong dalam kategori sedang. Karena hasil penelitian dari remaja satu dengan yang lainnya berbeda. Hal tersebut dipengaruhi oleh tingkat *body shaming* yang di alami remaja tersebut.

Temuan hasil penelitian ini sejalan dengan pendapat Riananda yaitu rasa malu adalah kumpulan dari komponen afeksi, kognisi, dan tindakan pada setiap individu memiliki perbedaan (Cahyani, 2018). *Body Shaming* tidak dapat terpisah antara ketiga komponen tersebut karena respon dari kejadian mempengaruhi kognisi, afeksi, dan tindakan individu. Sehingga untuk melihat tindakan dari perasaan malu, dapat dilihat dari perilaku yang muncul dari setiap individu.

Sedangkan hasil analisis *self blaming* pada remaja di Perumnas Ngembat Asri menunjukkan 7 remaja (13%) memiliki skor nilai *self blaming* tinggi, 40 remaja (71%) termasuk kategori sedang, 9 orang (16%) termasuk kategori rendah. Berdasarkan hasil analisa, tingkat *self blaming* di Perumnas Ngembat Asri dalam kategori sedang. Hasil tersebut menunjukkan bahwa setiap remaja di Perumnas memiliki tingkat *self blaming* yang berbeda-beda.

Temuan hasil penelitian ini sejalan dengan Janoff-Bulman *self blaming* pada dasarnya berarti bahwa seseorang memikul tanggung jawab pribadi atas terjadinya suatu peristiwa traumatis seringkali ketika jelas bahwa individu

tersebut sebenarnya adalah korban (Kaur & Kaur, 2016). Arah menyalahkan seringkali memiliki keterkaitan dengan emosi, perilaku individu dan mengikuti situasi yang penuh tekanan.

Hasil penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *body shaming* terhadap *self blaming* pada remaja di Perumnas Ngembat Asri Gemolong. Dibuktikan dengan uji hipotesis dengan menggunakan korelasi regresi linier sederhana dengan bantuan SPSS 23.0. dari uji tersebut diketahui bahwa nilai $F_{hitung} = 17.848$ dengan tingkat signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh antara *body shaming* terhadap *self blaming* pada remaja di Perumnas Ngembat Asri Gemolong.

Besar nilai korelasi / hubungan (R) yaitu sebesar 0,498 dan koefisien determinasi (R square) sebesar 0,248 yang mengandung pengertian bahwa pengaruh variabel bebas (*Body Shaming*) terhadap variabel terikat (*Self Blaming*) adalah sebesar 24,8%.

Menurut psikolog Roslina Verauli, M.Psi., Psikolog. dalam (Rachmah & Baharuddin, 2019) yang mengatakan bahwa yang menjadi faktor penyebab masyarakat Indonesia terutama perempuan cenderung lebih sering mengomentari penampilan bahkan fisik seseorang, karena di Indonesia memiliki iklim budaya *in group* yang kuat. Artinya, kebiasaan ini membuat seseorang cenderung memperlakukan orang lain layaknya saudara bahkan yang sebenarnya tidak terlalu dekat. Maka dengan kebiasaan itulah banyak orang akhirnya merasa bahwa berkomentar adalah hal yang wajar dilakukan walaupun

baru beberapa kali bertemu. Dan memang biasanya komentar tersebut mengacu pada isu yang sensitif seperti fisik atau penampilan.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa *body shaming* berpengaruh terhadap *self blaming*. Ketika remaja menjadi korban *body shaming*, individu tersebut cenderung merasa malu, sehingga mereka melakukan berbagai hal seperti diet. Apabila *body shaming* tinggi, maka *self blaming* tinggi, sebaliknya, apabila *body shaming* rendah, maka *self blaming* rendah. Oleh karena itu, remaja yang menjadi korban *body shaming* tidak usah mempedulikan perkataan buruk dari orang lain. Ketika remaja yang menjadi korban *body shaming* tinggi maka bisa saja *self blaming* tinggi tidak dapat mengendalikan keinginannya untuk merubah penampilannya kadang bisa melakukan hal-hal yang nekat.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *body shaming* terhadap *self blaming* pada remaja di karang taruna Perumnas Ngembat Asri Gemolong. Sampel dalam penelitian adalah 56 remaja yang dijadikan responden.

1. Hasil analisis data yang telah dilakukan menunjukkan bahwa *body shaming* remaja berbeda-beda, dan dari hasil analisa diketahui bahwa 6 remaja (11%) memiliki skor nilai *body shaming* kategori tinggi, 41 remaja (73%) memiliki skor nilai *body shaming* kategori sedang dan 9 remaja (16%) memiliki skor nilai *body shaming* kategori rendah. Berdasarkan dari analisa, bahwa tingkat *body shaming* remaja di Perumahan Ngembat Asri Gemolong dalam kategori sedang.
2. Hasil analisis *self blaming* pada remaja di Perumnas Ngembat Asri menunjukkan 7 remaja (13%) memiliki skor nilai *self blaming* tinggi, 40 remaja (71%) termasuk kategori sedang, 9 orang (16%) termasuk kategori rendah. Berdasarkan hasil analisa, tingkat *self blaming* di Perumnas Ngembat Asri dalam kategori sedang. Hasil tersebut menunjukkan bahwa setiap remaja di Perumnas memiliki tingkat *self blaming* yang berbeda-beda.

3. Berdasarkan hasil dari uji regresi linier sederhana diketahui bahwa nilai $F_{hitung} = 17.848$ dengan tingkat signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh variabel *Body Shaming* (X) terhadap variabel *Self Blaming* (Y).
4. Nilai korelasi / hubungan (R) yaitu sebesar 0,498. Koefisien determinasi (R square) sebesar 0,248 yang berarti bahwa pengaruh variabel bebas (*Body Shaming*) terhadap variabel terikat (*Self Blaming*) adalah sebesar 24,8%.

B. Keterbatasan Penelitian

Peneliti juga mengakui dalam penelitian ini masih terdapat kelemahan yang disadari oleh peneliti khususnya dalam penerjemahan hasil penelitian berupa angka-angka ke dalam bentuk penjelasan secara deskriptif. Namun peneliti berusaha semaksimal mungkin untuk bisa menjadikan hasil analisis yang berupa angka-angka istimewa pada bidang metodologi, yakni pengolahan analisis data dengan menggunakan SPSS versi 23.

C. Saran

Berdasarkan hasil penelitian pembahasan dan kesimpulan maka penulis mengemukakan beberapa saran, yaitu :

1. Bagi remaja yang sering bercanda dengan menggunakan kata yang merujuk fisik seseorang, karena belum tentu orang yang diajak bercanda mau menerima kata tersebut.

2. Berdasarkan analisis peneliti perlakuan orang dilingkungan sangat mempengaruhi tinggi rendahnya tingkat *body shaming*. Diharapkan masyarakat agar memahami resiko yang ditimbulkan dari *body shaming*.
3. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan mampu dalam meningkatkan penelitian jika menggunakan variabel serupa. Penelitian ini menggunakan subjek remaja, mungkin untuk penelitian selanjutnya akan lebih baik jika subjek diperluas.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik* (VI). PT Rineka Cipta.
- Azwar, S. (2013). *Metode Penelitian*. Pustaka Pelajar.
- Cahyani, R. R. (2018). *Efektifitas Cognitive Behavior Theraphy Untuk Menurunkan Tingkat Body Shame*.
- Damanik, T. M. (2018). *Dinamika Psikologis Perempuan Mengalami Body Shame*.
- Eliasdottir, E. L. F. (2016). Is Body Shaming Predicting Poor Physical Health And Is There a Gender Difference? In *BSc in Psychology*.
- Evans, M. A. (2010). *Unattainable Beauty: An Analysis of the Role of Body Shame and Self-Objectification in Hopelessness Depression among College-Age Women*.
- Fatmawaty, R. (n.d.). Memahami Psikologi Remaja. *Reforma*, VI(02), 55–65.
- Fauzia, T. F., & Rahmiaji, L. R. (2019). Memahami Pengalaman Body Shaming pada Remaja Perempuan. *Body Shaming*, 4–5.
- Fitriana, S. A. (2019). *Dampak Body Shaming Sebagai Bentuk Kekerasan Terhadap Perempuan*.
- Ghozali, I. (2016). *Desain Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*. Yoga Pratama.
- Gilbert, P., & Miles, J. (2002). *Body Shame Conceptualisation, Research, and Treatment* (J. M. Paul Gilbert (ed.); 1st ed.). Brunner- Routledge.
- Green, S., Moll, J., William, J. F., Hulleman, J., & Zahn, R. (2012). Proneness to Decreased Negative Emotions in Major Depressive Disorder when Blaming Others rather than Oneself. *Psychopathology*.
<https://doi.org/10.1159/000338632>
- Hidayati, K. B., & Farid, M. (2016). Konsep Diri, Adversity Quotient dan

- Penyesuaian Diri pada Remaja. *Psikologi Indonesia*, 5(02), 137–144.
- Iman, W. (2009). *Hubungan Antara Perilaku Seksual Dengan Rasa Bersalah (Guilty Feeling) Pada Remaja Di Kelurahan Bojongsari Sawangan Depok*. Universitas Islam Negeri (UIN) Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Istyqomah, D. (2018). *Pengaruh rasa salah, rasa malu, dan tipe kepribadian big five terhadap self-forgiveness pada residen narkoba*.
- Kaur, M., & Kaur, I. (2016). *Dysfunctional Attitude and Self-Blame : Effect on Self-Esteem and Self-Conscious Emotions among Adolescents*.
- Machali, I. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif Panduan Praktis Merencanakan, Melaksanakan dan Analisis dalam Penelitian Kuantitatif*. Program Studi Manajemen Pendidikan Islam (MPI) Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri (UIN) Sunan Kalijaga Yogyakarta.
- Mawaddah, N. (2020). *Dampak Body Shaming Terhadap Kepercayaan Diri Remaja Putri Di Desa Muara Uwai Kecamatan Bangkinang*.
- Muhsin, A. (2014). Studi Kasus Ketidakpuasan Remaja Putri Terhadap Keadaan Tubuhnya (Body Negative Pada Remaja Putri). *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Edisi 1*.
- Prakasa, E. (2019). *Imperfect*.
- Rachmah, E. N., & Baharuddin, F. (2019). Faktor Pembentuk Perilaku Body Shaming Di Media Sosial. *Psikologi Sosial Di Era Revolusi Industri 4.0 : Peluang & Tantangan*.
- Sakinah. (2018). “Ini Bukan Lelucon” : Body Shaming, Citra Tubuh, Dampak dan Cara Mengatasinya. *Jurnal Emik, 1*.
- Sugiyono. (2009). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Suwarno. (2006). *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*. Graha Ilmu.

- Widjast, E. P. (2011). *Hubungan Antara Self-Criticism Dengan Distres Pada Siswa Sma Negeri 3 Surakarta*.
- Wijastuti, W. (2013). *Gambaran Kecenderungan Shame dan Kecenderungan Guilt pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran*.
- Zuama, H. . S. N. (2011). *Hubungan Antara Konsep Diri Dengan Strategi Coping Pada Mahasiswa Angkatan 2009 Program Studi PG PAUD FKIP Universitas Tadulako*. 41–51.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Daftar Riwayat Hidup**DAFTAR RIWAYAT HIDUP**

Nama : Eka Suci Nur Laily
Tempat, Tgl Lahir : Sragen, 16 Januari 1999
Jenis Kelamin : Perempuan
Alamat : Perumnas Ngembat Asri RT 25 RW 01, Gemolong,
Sragen
Kode Pos : 57274
Riwayat Pendidikan :

1. TK Melati
2. SD Negeri Ngembatpadas 3
3. SMP Negeri 1 Gemolong
4. SMK Negeri 1 Miri Sragen
5. IAIN Surakarta

Lampiran 2. Skala Psikologi yang di modifikasi

Skala ini di uji validasi *Expert Judgment* oleh Bu Moniqa

Siagawati, M. Psi., Psikologi

No.	Skala Psikologi <i>Self Blaming</i>	
	Sebelum di Modifikasi	Setelah di Modifikasi
1.	Saya merasa tidak aman	Saya merasa tidak aman ketika berada di tempat umum
2.	Saya merasa malu	Saya merasa malu dengan ukuran tubuh saya
3.	Saya merasa tidak trauma	Saya merasa tidak trauma saat diejek oleh teman saya
4.	Saya suka sakit perut.	Saya sering sakit perut karena memikirkan tubuh saya yang tidak ideal
5.	Saya merasa sedih karena banyak dosa	Saya merasa sedih ketika saya tidak bisa mengontrol makan
6.	Saya tidak lelah/cape	Saya tidak lelah untuk memperbaiki penampilan
7.	Saya merasa tidak malu	Saya merasa tidak malu dengan penampilan saya
8.	Saya tidak pernah salah cerna/buang air besar	Saya tidak merasa mulas/ kembung ketika memikirkan ejekan orang lain
9.	Saya merasa badan saya tidak sakit	Saya merasa badan saya tidak sakit ketika saya merasa sakit hati karena memikirkan ejekan tentang tubuh saya yang banyak
10.	Saya merasa aman saat ini	Saya merasa aman saat sendirian karena tidak ada orang yang mengejek saya
11.	Saya akhir-akhir ini merasakan sakit punggung	Saya akhir-akhir ini merasakan sakit punggung ketika saya merasa terbenani dengan kondisi tubuh saya

12.	Saya pernah salah cerna/buang air besar	Saya pernah mulas/ kembung setiap memikirkan perkataan buruk orang lain terhadap tubuh saya
13.	Akhir - akhir ini saya resah dan membuat saya jadi gatal-gatal	Akhir-akhir ini saya merasa tertekan dengan kondisi tubuh saya sehingga membuat saya jadi gatal- gatal
14.	Perasaan saya merasa kacau akhir akhir ini	Perasaan saya kacau akhir-akhir ini karena merasa tidak punya teman
15.	Debaran jantung saya terasa kencang	Dada saya berdebar ketika memikirkan ejekan orang lain terhadap tubuh saya
16.	Saya tidak takut akan kecurangan	Saya tidak takut dengan perkataan buruk orang lain terhadap penampilan saya
17.	Jantung saya baik - baik saja hari ini	Dada saya terasa nyeri ketika mengingat tubuh saya yang tidak ideal
18.	Saya pernah gagal dalam melakukan sesuatu	Saya pernah gagal dalam diet sehingga saya putus asa dengan kondisi tubuh saya
19.	Saya merasa dosa saya sedikit	Saya merasa kesalahan saya dalam diet sedikit
20.	Saya merasa badan saya sakit	Saya merasa badan saya sakit karena terlalu memikirkan perkataan buruk tentang penampilan saya
21.	Saya merasa gagal	Saya merasa gagal dalam berpenampilan
22.	Jantung tidak pernah berdebar kencang	Perkataan buruk orang lain tentang penampilan saya tidak pernah membuat dada saya berdebar lebih cepat
23.	Tukak lambung saya terasa sakit bila melakukan sesuatu	Maag saya kambuh ketika memikirkan perkataan buruk tentang tubuh saya
24.	Saya merasa trauma setelah apa yang saya perbuat	Saya trauma karena sering di ejekan teman-teman saya

25.	Saya tidak sedih melihat perbuatan saya yang berdosa ini	Saya tidak sedih ketika badan saya tidak ideal
26.	Walaupun gagal saya harus tetap berusaha terus	Walaupun gagal saya harus tetap berusaha terus untuk mencapai tubuh yang ideal dan menjadi cantik / ganteng
27.	Kegagalan yang membuat saya banyak belajar lebih baik	Kegagalan yang membuat saya termotivasi untuk mencapai target body goals
28.	Saya lelah/cape saat saya melakukan sesuatu	Saya lelah saat saya diet tapi tidak ada hasil
29.	Saya tidak merasakan nyeri dada saat ini	Saya tidak merasakan nyeri dada ketika sakit hati diejek teman saya
30.	Meskipun merasa gagal saya masih bersemangat	Meskipun merasa gagal saya masih bersemangat untuk diet
31.	Saya tidak pernah gagal Dalam melakukan sesuatu	Saya tidak pernah gagal ketika diet sehingga saya bisa mempunyai body goals
32.	Perasaan kacau membuat saya tidak tenang	Perasaan saya kacau ketika dijauhi teman karena penampilan saya
33.	Saya merasa diri saya perlu dikasihani	Saya mengasihani diri saya sendiri karena sering diejek oleh orang lain

Lampiran 3. Skala Psikologi Untuk Penelitian

Nama :

Umur :

PETUNJUK PENGISIAN

1. Skala ini terdapat 40 pernyataan. Pertimbangkan secara baik-baik setiap pernyataan yang sesuai dengan diri anda.
2. Respon anda terhadap satu pernyataan tidak berpengaruh dengan respon terhadap pernyataan lain
3. Centanglah (\surd) atau silanglah (X) atau lingkari (O) respon anda pada lembar pertanyaan yang sesuai.
4. Pilihlah salah satu jawaban antara SS, S, TS, dan STS yang menurut anda sesuai dengan diri anda.

Keterangan :

SS : Sangat Setuju

S : Setuju

TS : Tidak Setuju

STS : Sangat Tidak Setuju

Skala 1

No.	Pernyataan	SS	S	R	TS	STS
1.	Saya merasa tidak aman ketika berada di tempat umum					
2.	Saya merasa malu dengan ukuran tubuh saya					

3.	Saya merasa tidak trauma saat diejek oleh teman saya					
4.	Saya sering sakit perut karena memikirkan tubuh saya yang tidak ideal					
5.	Saya merasa sedih ketika saya tidak bisa mengontrol makan					
6.	Saya tidak lelah untuk memperbaiki penampilan					
7.	Saya merasa tidak malu dengan penampilan saya					
8.	Saya tidak merasa mulas/ kembung ketika memikirkan ejekan orang lain					
9.	Saya merasa badan saya tidak sakit ketika saya merasa sakit hati karena memikirkan ejekan tentang tubuh saya yang banyak					
10.	Saya merasa aman saat sendirian karena tidak ada orang yang mengejek saya					
11.	Saya akhir-akhir ini merasakan sakit punggung ketika saya merasa terbenani dengan kondisi tubuh saya					
12.	Saya pernah mulas/ kembung setiap memikirkan perkataan buruk orang lain terhadap tubuh saya					
13.	Akhir-akhir ini saya merasa tertekan dengan kondisi tubuh saya sehingga membuat saya jadi gatal- gatal					
14.	Perasaan saya kacau akhir-akhir ini karena merasa tidak punya teman					
15.	Dada saya berdebar ketika mermikirkan ejekan orang lain terhadap tubuh saya					

16.	Saya tidak takut dengan perkataan buruk orang lain terhadap penampilan saya					
17.	Dada saya terasa nyeri ketika mengingat tubuh saya yang tidak ideal					
18.	Saya pernah gagal dalam diet sehingga saya putus asa dengan kondisi tubuh saya					
19.	Saya merasa kesalahan saya dalam diet sedikit					
20.	Saya merasa badan saya sakit karena terlalu memikirkan perkataan buruk tentang penampilan saya					
21.	Saya merasa gagal dalam berpenampilan					
22.	Perkataan buruk orang lain tentang penampilan saya tidak pernah membuat dada saya berdebar lebih cepat					
23.	Maag saya kambuh ketika memikirkan perkataan buruk tentang tubuh saya					
24.	Saya trauma karena sering di ejekan teman-teman saya					
25.	Saya tidak sedih ketika badan saya tidak ideal					
26.	Walaupun gagal saya harus tetap berusaha terus untuk mencapai tubuh yang ideal dan menjadi cantik / ganteng					
27.	Kegagalan yang membuat saya termotivasi untuk mencapai target body goals					
28.	Saya lelah saat saya diet tapi tidak ada hasil					
29.	Saya tidak merasakan nyeri dada ketika sakit hati diejek teman saya					
30.	Meskipun merasa gagal saya masih bersemangat untuk diet					

31.	Saya tidak pernah gagal ketika diet sehingga saya bisa mempunyai body goals					
32.	Perasaan saya kacau ketika dijauhi teman karena penampilan saya					
33.	Saya mengasihani diri saya sendiri karena sering diejek oleh orang lain					

Lampiran 4. Rekapitulasi Hasil Penelitian

BODY SHAMING																						
N O	NAMA	x 1	x 2	x 3	x 4	x 5	x 6	x 7	x 8	x 9	x1 0	x11	x12	x13	x14	x15	x16	x17	x18	x19	x20	JUMLA H
1	AN	3	1	1	1	1	1	1	1	1	4	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	28
2	YF	2	1	2	2	1	2	2	2	1	3	1	2	2	3	3	2	2	2	2	2	39
3	AFA	1	1	2	1	1	1	1	2	1	3	2	1	3	2	2	3	3	3	2	3	38
4	DM	3	2	2	2	2	2	2	1	2	3	1	4	4	1	4	4	2	4	3	2	50
5	UP	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	3	1	2	42
6	ANI	2	3	3	2	3	3	2	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	53
7	FN	2	1	2	2	2	1	1	1	1	3	1	1	1	2	1	1	1	3	1	1	29
8	FJ	2	1	2	2	2	2	2	2	2	4	1	1	3	2	3	3	2	3	1	2	42
9	F	2	2	2	2	2	2	2	2	1	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	42
10	LF	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	3	2	2	3	2	3	46
11	CA	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	3	2	3	2	3	41
12	YA	3	2	2	2	1	2	2	2	2	3	2	1	2	3	3	2	3	2	3	1	43
13	MW	2	1	3	2	2	2	1	3	3	1	3	3	2	3	2	2	2	3	2	1	43
14	LI	2	2	4	2	2	1	3	2	2	3	2	1	2	2	3	3	2	2	1	2	43
15	WAH	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2	1	3	2	1	2	2	2	2	2	41
16	ADS	2	1	2	1	1	1	2	2	1	3	2	1	2	3	2	2	2	3	1	3	37
17	DR	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	45
18	PTU	2	2	3	3	3	3	3	4	2	2	3	2	3	2	3	3	3	3	2	2	53
19	NS	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	48

20	EL	1	2	3	1	3	2	3	2	2	2	2	2	2	4	2	4	3	3	2	2	2	47
21	SI	3	2	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	3	48
22	NPC	2	2	2	2	2	1	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	42
23	APM	3	2	2	2	2	1	2	1	1	3	2	2	1	4	1	1	2	2	2	2	2	38
24	USN	3	2	3	2	2	2	2	2	2	3	1	1	2	2	2	2	2	3	2	3	3	43
25	N	1	2	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	55
26	MS	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	1	3	3	3	2	2	3	2	2	2	46
27	DCA	2	3	3	1	1	1	2	2	3	3	1	1	2	3	1	1	2	2	1	2	2	37
28	KN	3	2	2	1	2	2	2	1	1	3	1	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	40
29	HA	1	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	41
30	LPY	1	2	2	2	2	1	1	2	1	3	2	1	1	2	2	1	2	3	1	2	2	34
31	TP	2	2	3	2	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2	3	2	2	3	2	3	3	47
32	FE	2	2	2	2	2	1	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	1	2	2	40
33	AS	2	2	4	2	2	2	2	3	2	3	2	1	2	3	3	2	2	2	3	2	2	46
34	HL	2	3	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	3	2	3	2	2	3	2	3	3	48
35	AR	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	44
36	DK	2	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	4	4	4	4	58
37	DD	1	2	2	2	2	3	2	3	2	1	2	3	2	3	3	2	3	3	4	2	2	47
38	NQ	3	1	3	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	3	4	3	4	1	2	2	36
39	NV	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	3	2	3	2	2	3	3	2	4	2	49
40	NN	2	2	2	2	1	1	2	2	2	4	1	4	3	3	4	2	3	1	4	3	3	48
41	LS	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	44
42	DL	3	2	2	2	2	1	2	1	1	3	2	2	1	4	1	1	2	2	2	2	2	38
43	RN	3	2	2	2	2	2	2	1	2	3	1	4	4	1	4	4	2	4	3	2	2	50
44	AT	3	2	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	3	3	48

45	WL	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2	1	3	2	1	2	2	2	2	2	41
46	DF	3	2	2	2	2	2	2	1	2	3	1	4	4	1	4	4	2	4	3	2	50
47	S	1	2	2	2	2	3	2	3	2	1	2	3	2	3	3	2	3	3	4	2	47
48	TM	2	2	4	2	2	2	2	3	2	3	2	1	2	3	3	2	2	2	3	2	46
49	BR	2	3	3	2	3	3	2	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	53
50	TY	3	2	2	2	1	2	2	2	2	3	2	1	2	3	3	2	3	2	3	1	43
51	AM	2	2	2	2	1	1	2	2	2	4	1	4	3	3	4	2	3	1	4	3	48
52	MH	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	1	3	3	3	2	2	3	2	2	46
53	LU	3	2	2	2	1	2	2	2	2	3	2	1	2	2	3	3	2	2	1	2	41
54	MY	2	2	3	2	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2	3	2	2	3	2	3	47
55	WD	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	3	2	2	3	2	3	46
56	KL	2	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	4	4	4	58

<i>Self Blaming</i>																				
NAMA	y1	y2	y3	y4	y5	y6	y7	y8	y9	y10	y11	y12	y13	y14	y15	y16	y17	y18	y19	y20
AN	3	1	1	1	4	3	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	4	3	2	1
YF	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2
AFA	3	2	2	2	4	2	2	1	1	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2
DM	2	1	4	2	4	1	1	4	3	3	2	3	1	1	3	3	3	2	3	2
UP	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	3	2	2	1
ANI	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2
FN	3	1	3	3	2	1	3	1	3	2	2	2	2	2	2	1	3	2	2	2
FJ	2	1	2	1	2	2	2	2	2	3	2	1	1	1	2	2	4	1	4	1
F	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	3	3	2	2
LF	3	3	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	1	3	3	3	2
CA	2	2	1	2	3	1	1	2	1	3	2	2	2	2	2	1	3	1	2	2
YA	2	1	2	2	4	2	1	3	3	3	2	2	2	3	2	2	3	3	2	2
MW	3	3	1	1	2	2	2	1	1	3	2	1	1	1	1	1	4	3	2	1
LI	2	2	3	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2
WAH	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	3	2	3	2
ADS	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2
DR	2	2	3	1	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	3	2
PTU	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2
NS	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	2	2
EL	3	3	3	3	4	2	2	2	2	1	3	2	2	2	2	2	3	2	2	3
SI	2	3	3	2	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	2
NPC	3	2	2	2	3	1	1	2	3	2	3	2	3	2	2	2	3	3	2	3
APM	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2

USN	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2
N	2	3	3	2	3	2	3	2	2	2	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3
MS	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2
DCA	2	1	2	1	4	3	4	3	2	3	2	2	2	2	2	2	4	2	2	2
KN	1	2	2	2	3	2	1	2	2	3	2	2	1	1	2	2	3	2	3	1
HA	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	2	2	2	3	2	2	3
LPY	1	1	2	1	2	2	1	1	1	2	2	1	1	1	1	2	3	2	4	1
TP	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	2
FE	2	1	3	1	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2
AS	3	3	2	2	4	2	2	2	2	2	1	1	1	2	3	2	2	2	3	2
HL	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	1	1	3	3	2	3	2
AR	2	2	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	1	2	3	4	2	4	1
DK	2	3	3	3	3	1	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	2	4	2	2
DD	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	2	1	3	3	1
NQ	2	1	3	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	1	4	1
NV	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2
NN	3	3	4	2	3	1	2	3	3	1	2	3	2	2	3	2	2	2	3	3
LS	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	3	2	3	2
DL	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	3	3	2	2
RN	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2
AT	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2
WL	2	2	1	2	3	1	1	2	1	3	2	2	2	2	2	1	3	1	2	2
DF	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	3	2	3	2
S	3	3	4	2	3	1	2	3	3	1	2	3	2	2	3	2	2	2	3	3
TM	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2

BR	2	1	3	1	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2
TY	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	2	1	3	3	1
AM	2	2	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	1	2	3	4	2	4	1
MH	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3
LU	2	3	3	2	3	2	3	2	2	2	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3
MY	2	1	2	1	4	3	4	3	2	3	2	2	2	2	2	2	4	2	2	2
WD	3	3	3	3	4	2	2	2	2	1	3	2	2	2	2	2	3	2	2	3
KL	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2

Lampiran 5. Hasil Uji Pra Syarat

Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		56
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	6.72314257
Most Extreme Differences	Absolute	.106
	Positive	.079
	Negative	-.106
Test Statistic		.106
Asymp. Sig. (2-tailed)		.184 ^c

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

Uji Linieritas

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
self blaming * body shaming	Between	(Combined)	2067.131	20	103.357	2.916	.003
	Groups	Linearity	821.679	1	821.679	23.182	.000
		Deviation from Linearity	1245.452	19	65.550	1.849	.056
		Within Groups		1240.583	35	35.445	
	Total		3307.714	55			

Lampiran 6. Hasil Uji Hipotesis

Uji Hipotesis

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	821.679	1	821.679	17.848	.000 ^b
	Residual	2486.036	54	46.038		
	Total	3307.714	55			

a. Dependent Variable: Self Blaming

b. Predictors: (Constant), Body Shaming

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.498 ^a	.248	.234	6.785

a. Predictors: (Constant), Body Shaming

Lampiran 7. Surat Ijin Penelitian



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI SURAKARTA
FAKULTAS USHULUDDIN DAN DAKWAH**

Jl. Pandawa Pucangan Kartasura Sukoharjo Telp/Fax : (0271) 784098
Homepage : www.fud.iaain-surakarta.ac.id E-mail: fak.ud.iaainsurakarta@gmail.com

Nomor : B- 1540 /In.10/F.I/PP.01.1/07/2020 Sukoharjo, 02 Juli 2020
Lampiran : -
Perihal : Ijin Penelitian

Kepada Yth
Ketua RT 25 Perumnas Ngembat Asri
Jln. Gemolong- Sragen, Kwangen Kidul, Ngembat Padas, Kec. Gemolong Kab. Sragen
Jateng

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dr. Islah, M.Ag
NIP : 19730522 200312 1 001
Pangkat Gol/ Ruang : Pembina (IV/a)
Jabatan : Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah IAIN Surakarta

Memohon ijin Penelitian skripsi bagi mahasiswa kami:

Nama : Eka Suci Nur Laily
NIM : 161221103
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam
Waktu Penelitian : 07 Juli 2020 – Selesai
Lokasi Penelitian : Perumnas Ngembat Asri
Judul Penelitian : Pengaruh Body Shaming Terhadap Self Blaming Pada Remaja di Karang Taruna Perumnas Ngembat Asri

Demikian surat ini disampaikan, atas perkenan dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Dekan,

Dr. Islah, M.Ag
NIP. 19730522 200312 1 001



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI SURAKARTA
FAKULTAS USHULUDDIN DAN DAKWAH**

Jl. Pandawa Pucangan Kartasura Sukoharjo Telp/Fax. (0271) 784098
Homepage : www.fud.iain-surakarta.ac.id E-mail: fak.ud.iainsurakarta@gmail.com

Nomor : B- 1540 /In.10/F.I/PP.01.1/07/2020
Lampiran : -
Perihal : Ijin Penelitian

Sukoharjo, 02 Juli 2020

Kepada Yth
Ketua RT 26 Perumnas Ngembat Asri
Jln. Gemolong- Sragen, Kwangen Kidul, Ngembat Padas, Kec. Gemolong Kab. Sragen
Jateng

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dr. Islah, M.Ag
NIP : 19730522 200312 1 001
Pangkat Gol/ Ruang : Pembina (IV/a)
Jabatan : Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah IAIN Surakarta

Memohon ijin Penelitian skripsi bagi mahasiswa kami:

Nama : Eka Suci Nur Laily
NIM : 161221103
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam
Waktu Penelitian : 07 Juli 2020– Selesai
Lokasi Penelitian : Perumnas Ngembat Asri
Judul Penelitian : Pengaruh Body Shaming Terhadap Self Blaming Pada Remaja di Karang Taruna Perumnas Ngembat Asri

Demikian surat ini disampaikan, atas perkenan dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Dekan,

Dr. Islah, M.Ag
NIP. 19730522 200312 1 001